

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



Ag 84 Pro  
Cop. 4

# 976

STA/STA

# Como Comprar LOS COMESTIBLES

## Material Bilingüe de Enseñanza

Para su uso en economía doméstica y en la enseñanza del consumidor en general, así como en programas de enseñanza de adultos.

## Cómo Utilizar Este Folleto

A continuación se hallan 31 hojas informativas para ser repartidas en salas de clase o durante oportunos contactos personales. Están convenientemente perforadas para facilitar su separación y la reproducción de su contenido mediante copia a máquina u otros medios más rápidos. Cada unidad está escrita, lado a lado, en inglés y en español.

Estas hojas volanderas se basan, en cuanto a contenido, en material publicado por el Consumer and Marketing Service del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, y se elaboraron con el objeto de ser utilizadas conjuntamente con dicho material. Una lista completa de otras publicaciones similares se halla en el folleto C&MS 79, que se puede obtener gratuitamente dirigiéndose a las señas que siguen a estas líneas. En la última página de este folleto se halla el índice de la información ofrecida.

La traducción y adaptación española estuvo a cargo de José Otero, ex-editor del Boletín de la Organización Panamericana de la Salud y actualmente profesor de español en la Graduate School del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

# How to Buy FOOD

## A Bilingual Teaching Aid

For use in family economics and consumer education courses in secondary schools and adult education programs.

## Using This Booklet

Following are 31 reproducible source pieces for use as handouts in classrooms or in face-to-face contacts. Pages are perforated so they may be easily removed and reproduced by copier or duplicating equipment. Each source piece is provided in both Spanish and English on facing pages.

These flyers are based on—and are designed to be used with—other consumer education materials published by the Consumer and Marketing Service of the U.S. Department of Agriculture. A complete list of other materials can be found in C&MS-79 obtainable from address below. An index to items included will be found on the last page of this booklet.

Information Division  
Consumer & Marketing Service  
U.S. Department of Agriculture  
Washington, D.C. 20250  
PA-976



# Como Comprar PRODUCTOS LACTEOS

Casi todo el mundo debiera consumir a diario, entre sus alimentos, leche u otros productos lácteos. Para orientación del comprador, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha establecido grados de calidad o una escala de "quality approved" (calidad aprobada) de diversos productos de esta clase. Todo producto que lleve el escudo oficial del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, debe haber sido elaborado en una planta aséptica, limpia.



BN 28923

## LECHE DESCREMADA EN POLVO DE USO INMEDIATO

La presencia de este sello impreso en el paquete de leche descremada en polvo, implica que el contenido de tal paquete es sano por todos conceptos, tiene buen sabor y se mezcla en el acto con agua. La leche descremada en polvo contiene la mayoría de las proteínas, vitaminas y minerales de la leche íntegra o no descremada: sólo carece de la grasa o crema y del agua.



BN 30583

## MANTECA Y QUESO "CHEDDAR"

La marca adjunta aparece impresa sobre la manteca y en el queso "Cheddar" para declarar que son de "Grade AA," o de la mejor calidad, según el Departamento de Agricultura, y son también los más caros. Sin embargo, el "Grade A" es casi de la misma calidad. La manteca y el queso "Cheddar" de los grados superiores ahora mencionados tienen excelente sabor y textura. Aquellos que prefieren la manteca de gusto ligeramente ácido, compran la de "Grade B."



BN 6149

## COTTAGE CHEESE, PROCESS CHEESE, SOUR CREAM (REQUESON, QUESO DE MEZCLA, CREMA FERMENTADA)

El escudo "Quality Approved" sólo puede aparecer en productos lácteos que, a la vez, son de buena calidad y se han elaborado en una planta aséptica bajo la supervisión del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. El "process cheese" es una mezcla de quesos naturales. Si la etiqueta reza "process cheese food" o "process cheese spread," al queso se añadieron algunos otros ingredientes, como leche descremada en polvo, por ejemplo.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Instant Nonfat Dry Milk, G-140,

How to Buy Butter, G-148, and How to Buy Cheddar Cheese, G-128

# How to Buy DAIRY PRODUCTS

Nearly everyone should have some milk, or other dairy products, every day. To help you buy, the U.S. Department of Agriculture has quality grades, or a "quality approved" rating, for a number of dairy products. Any product that carries the official USDA shield must have been prepared in a clean plant.



BN 28923

## INSTANT NONFAT DRY MILK

This shield on a package of instant nonfat dry milk means that the product is wholesome and that it has a good flavor and will mix instantly with water. Nonfat dry milk has most of the protein, vitamins, and minerals of whole milk—only the water and fat have been removed.



BN 30583

## BUTTER AND CHEDDAR CHEESE

This mark is used on butter and Cheddar cheese to show quality. U.S. Grade AA is the best, and most expensive, but U.S. Grade A is almost as good. Butter and Cheddar cheese that rate the top grades have an excellent flavor and texture. U.S. Grade B butter is preferred by some people who like its slightly acid taste.



BN 6149

## COTTAGE CHEESE, PROCESS CHEESE, SOUR CREAM

The "Quality Approved" shield may be used on dairy products that are of good quality and are made under USDA supervision in a clean plant. Process cheese is a blend of natural cheeses. If the label says "process cheese food" or "process cheese spread" that means that some other ingredients, such as nonfat dry milk, are mixed in.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE ·

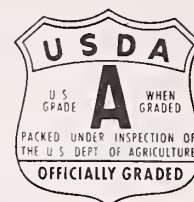
CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Instant Nonfat Dry Milk, G-140,  
How to Buy Butter, G-148, and How to Buy Cheddar Cheese, G-128



# Como Comprar EL QUESO

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha establecido una escala o grados de calidad para algunas clases de queso basados, a la vez, en el sabor, textura y presentación de este producto alimenticio. La calidad no suele aparecer en los paquetes del queso que se vende en mercados y almacenes de comestibles, con excepción del Cheddar, el cual puede llevar en el escudo oficial la marca "U.S. Grade AA" o "U.S. Grade A." Los productos derivados del queso elaborados por procedimientos especiales no son objeto de calificación por parte del Departamento de Agricultura, si bien a menudo se elaboran bajo su inspección y pueden llevar la marca "USDA Quality Approved."



## COMPRA DEL QUESO

El queso natural bien curado ("sharp") suele costar más que el queso más suave. El importado suele también costar más que el producido en Estados Unidos. El que se empaqueta en rebanadas, en pedazos en forma de cubo, o el rallado son más caros que el mismo queso partido en sectores circulares o vendido en barras corrientes. El queso pasteurizado de mezcla es el que más abunda y casi siempre cuesta menos que el natural. Y todavía menos que el queso de mezcla cuestan los productos alimenticios a base de los quesos de mezcla pasteurizados—entre ellos aquellos que se consumen adheridos, mediante el cuchillo o algo equivalente, a rebanadas de pan o a galletas.

## PRECAUCIONES CON EL QUESO

El queso debe estar refrigerado. Los quesos no curados y blandos—cottage, cream, y Ricotta—se echan a perder si no se consumen en pocos días. Otros quesos se conservan durante varias semanas. Manténgase el queso bien envuelto para evitar que se seque. Caso de que se enmohezca, córtese la parte afectada. El moho es inofensivo.

## CONSUMO DEL QUESO

El queso es un alimento muy rico en proteínas y permite un cambio favorable cuando el régimen de carnes llega a ser rutinario. He aquí una orientación para el consumo de los quesos más comunes:

**Quesos para tomar en la ensalada:** Cottage, Ricotta, Edam, Gouda, Blue y Cream. (Los dos últimos son buenos para aliño.)

**Quesos para sandwiches:** Cottage, Cream, Mozzarella (en sandwiches con tostadas), Monterey, Brie, Camembert, Brick, Muenster, Colby, Edam, Gouda, Provolone, Swiss, Cheddar y "Process Cheese."

**Quesos para guisos:** Mozzarella, Provolone, Parmesán (tienen mucha aceptación con "pizza"), Cheddar, Ricotta y "Process Cheese." El Parmesán y el Sap Sago son buenos rallados para sazonar y aliñar otros platos.

**Quesos para entremeses y bocadillos:** Casi todos los quesos, con excepción de los más rancios y fuertes, son buenos para entremeses y bocadillos. El queso preparado en forma pastosa o semilíquida es delicioso para "dips," a manera de salsa donde se mojan patatas fritas, galletas saladas, etc.

**Quesos de postre:** El Cottage y el Cream son el ingrediente principal del pastel o torta de queso ("cheese cake"). Otras clases de queso que se toma de postre son Brie, Camembert, Limburger, Brick, Muenster, Port du Salut, Cheddar, Edam, Gouda y Blue. Otro postre muy bueno puede hacerse con queso y fruta fresca o galletas.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# How to Buy CHEESE

USDA grades based on taste, texture, and appearance have been established for some kinds of cheese. The grades are not usually marked on the packages in the store, except on Cheddar cheese—which may be marked with a U.S. Grade AA or U.S. Grade A shield. Process cheese products are not USDA graded but are often made under USDA supervision and may be marked with the “USDA Quality Approved” shield.



## BUYING CHEESE

Aged or sharp natural cheese often costs more than mild cheese. Imported cheese usually costs more than cheese produced in the United States. Prepackaged sliced, cubed, or grated cheese may cost more than wedges or sticks. Pasteurized process cheese (a blend of natural cheeses melted together) is always in abundant supply and almost always costs less than natural cheese. Pasteurized process cheese foods and cheese spreads often cost less than process cheese.

## TAKING CARE OF CHEESE

Refrigerate all cheese. Soft unripened cheeses—cottage, cream and Ricotta—will spoil if you don't use them within a few days. Other cheeses will last for several weeks. Keep cheese tightly wrapped to keep it from drying. If mold grows on the cheese just cut it off. It is harmless.

## USING CHEESE

Cheese is very high in protein and is a good change of pace from meat dishes. Here is a guide for using some common cheeses:

**For salads use:** Cottage, Ricotta, Edam, Gouda, Blue or Cream. (The last two are good in dressings.)

**For sandwiches use:** Cottage, Cream, Mozzarella (on toasted sandwiches), Monterey, Brie, Camembert, Brick, Muenster, Colby, Edam, Gouda, Provolone, Swiss, Cheddar and Process Cheese.

**In cooked dishes use:** Mozzarella, Provolone, Parmesan (these kinds are popular on pizza), Cheddar, Ricotta, and Process Cheese. Parmesan and Sap Sago are good grated as seasoning.

**As appetizers or snacks use:** Almost any kind of cheese except some very hard ripened varieties (Romano and Sap Sago). Cheese makes delicious dips, also.

**For desserts use:** Cottage and Cream (these kinds are used in cheese cake). Other kinds to use are Brie, Camembert, Limburger, Brick, Muenster, Port du Salut, Cheddar, Edam, Gouda and Blue. Slices of cheese and fresh fruit or crackers make a good dessert.





# Como Comprar FRUTA FRESCA y HORTALIZAS

La fruta fresca y las verduras son un verdadero regalo tanto por su buen gusto o sabor, como porque son sanas y necesarias al organismo. Contienen vitaminas y minerales imprescindibles para la salud.

## ATENCION A LA COMPRA QUE MAS CONVIENE

La fruta fresca y las verduras suelen ser más económicas y de mejor calidad cuando están en sazón. Cuando el abasto de una cierta fruta u hortaliza es abundante, su precio resulta muy razonable. Préstese atención a las noticias del mercado, bien en los almacenes o en los diarios.

## COMPRESSE CON CAUTELA

La fruta y las verduras de buena calidad parecen frescas como consecuencia. No conviene comprar frutas y verduras que tengan magulladuras y otras pruebas de haber sido manoseadas, cortes o manchas debidos a descomposición, incluso si cuestan menos. Al separar la parte inservible, lo que queda puede ser poco para constituir una adquisición favorable.

Manéjense las frutas y las verduras con cuidado cuando se toman o eligen en el mercado. Alguien tiene que pagar la pérdida resultante del manejo torpe y desconsiderado de estos productos, y a la larga puede ser uno mismo quien la pague.

## NO SE COMPRE MAS DE LO NECESARIO

No tiene justificación posible comprar más fruta fresca y más verduras de las que se pueden consumir de inmediato o almacenar sin peligro de que se echen a perder. La mayoría de estos productos frescos pueden conservarse, a baja temperatura, de 2 a 5 días. Las manzanas, toronjas, naranjas, limones, limas y melones pueden guardarse a baja temperatura (en el refrigerador) de 1 a 2 semanas. Y las cebollas, patatas, batatas y nabos se conservan en buenas condiciones, en lugares fríos (no en el refrigerador), por varios meses.

## ATENCION A LOS SIGNOS DE CALIDAD

En los paquetes de ciertas frutas frescas y de verduras pueden hallarse los signos de calidad del contenido adoptados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Son estos: "U.S. Fancy," y "U.S. No. 1," y significan que estas frutas y hortalizas deben ser de buena calidad.



BN-25788

Si la envoltura de un producto muestra un escudo con el signo de calidad inscrito, ello quiere decir que la operación o empaquetamiento se llevó a cabo bajo la continua inspección gubernamental.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141,  
and How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy FRESH FRUITS and VEGETABLES

Fresh fruits and vegetables are a real treat because they taste good and they are good for you. They have vitamins and minerals you need for good health.

## LOOK FOR GOOD BUYS

Fresh fruits and vegetables are usually cheaper and of best quality when they are in season.

When there are large supplies of a certain fruit or vegetable, the price is very reasonable. Look for special notices in the store or in the newspapers.

## SHOP CAREFULLY

Good quality fresh fruits and vegetables LOOK fresh.

Don't buy fresh fruits or vegetables that have large bruises, cuts, or spots of decay, even if the price is low. When you trim off the bad part, what you have left may not be enough to be a bargain.

Handle fresh fruits and vegetables carefully when you pick them out in the store. Someone must pay for fresh fruits and vegetables lost by rough handling. In the long run, it might be you.

## BUY ONLY WHAT YOU CAN USE

It doesn't pay to buy more fresh fruits or vegetables than you can use right away or store properly, so they won't spoil. Most fresh fruits and vegetables will keep at a cold temperature for 2 to 5 days. Apples, grapefruit, oranges, lemons, limes, and melons will keep at a cold temperature (in the refrigerator) for 1 or 2 weeks. Onions, potatoes, sweetpotatoes, and turnips will keep for several months at a cool temperature (not in the refrigerator).

## LOOK FOR SIGNS OF QUALITY

You may see U.S. Department of Agriculture grade names on packages of some fresh fruits and vegetables. "U.S. Fancy" or "U.S. No. 1" means these fruits and vegetables should be of good quality.



BN-25788

If the shield is shown along with the grade on packages of fresh fruits and vegetables, they have been packed under continuous Government inspection.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141,  
and How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LAS MANZANAS

## ATENCION A LA CALIDAD

La calidad de las manzanas establecida por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos o por un organismo estatal similar, suele indicarse en la bolsa o paquete que las contiene en los mercados y almacenes de comestibles. Los grados de calidad son:

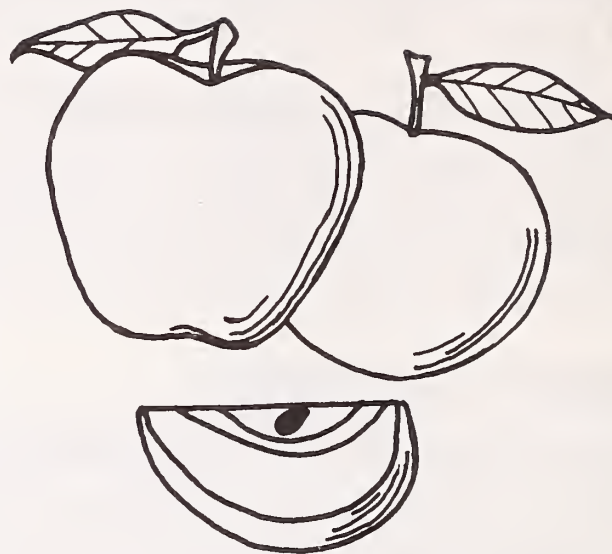
**U.S. Extra Fancy** son manzanas de calidad suma, las mejores en cuanto a color, forma y aspecto general.

**U.S. Fancy** son manzanas sólo inferiores a las de la clase precedente.

**U.S. No. 1** pueden tener un color menos brillante y más manchas bermejas en la piel ("russeting") que las **U.S. Fancy**, pero estos detalles no afectan su sabor.

Si en la bolsa no se indica la calidad:

- búsquense las manzanas tersas, crujientes y de buen color dentro de su variedad.
- deséchense las manzanas que ceden a una ligera presión o que contienen macas, magulladuras.



## ATENCION A LA VARIEDAD

Las variedades de manzanas se distinguen entre sí por el sabor y por el color, y cada variedad se presta a usos especiales.

	<b>Variedades jugosas, propias para comer en crudo</b>	<b>Variedades agridulces, las mejores para pastelería y compota</b>	<b>Variedades de carne más dura y compacta, buenas para cocer al horno</b>
Rojas:	Delicious, Jonathan, McIntosh, Stayman, Winesap	Gravestein, Jonathan	Northern Spy, Rome Beauty, Winesap, York Imperial
Amarillas:	Golden Delicious	Grimes Golden, Yellow Transparent	
Verdes:		Newton	Rhode Island Greening

## AVISOS AL COMPRADOR

- Cómprense las manzanas en el mejor momento; abundan más desde fines de otoño a comienzos de invierno.
- Cómprense sólo las que se pueden consumir o almacenar sin desperdicio.
- Las manzanas con manchas bermejas en la piel ("russeting") son buena fruta y pueden ser más económicas.
- Guárdense las manzanas en el refrigerador.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# HOW TO BUY APPLES

## CHECK THE QUALITY

U.S. Department of Agriculture or similar State grades are sometimes shown on packages of apples:

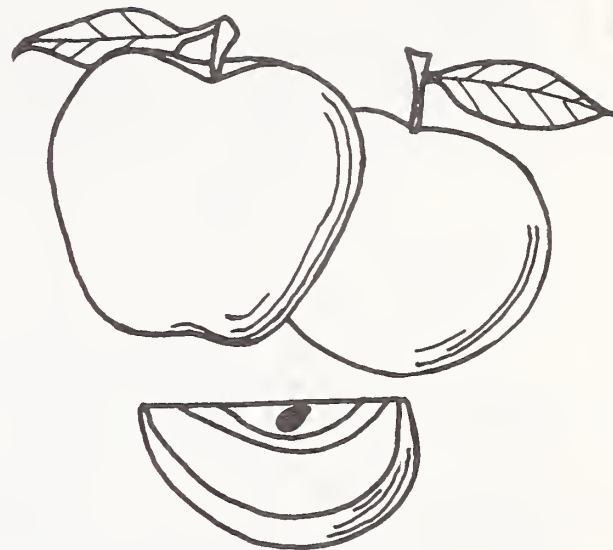
**U.S. Extra Fancy** apples are top quality. They have the best color, shape and general appearance.

**U.S. Fancy** apples are next best.

**U.S. No. 1** apples may have less color and more russeting than U.S. Fancy, but this does not affect the flavor. (Russeting is lacy or solid netting on the skin of the apple.)

If the grade is not given:

- Look for firm, crisp apples with good color for the variety.
- Avoid apples that yield to slight pressure and those with bruises.



## CHECK THE VARIETY

Varieties of apples differ in flavor as well as color, and they are good for different uses.

Juicy varieties for eating fresh		Tart or slightly acid varieties for pies and applesauce	Firmer-fleshed varieties for baking
Red:	Delicious, Jonathan, McIntosh, Stayman, Winesap	Gravenstein, Jonathan	Northern Spy, Rome Beauty, Winesap, York Imperial
Yellow:	Golden Delicious	Grimes Golden Yellow Transparent	
Green:		Newtown	Rhode Island Greening

## BUYING TIPS:

- Buy in season—apples are most plentiful during fall and winter.
- Buy only what you can use or store without waste.
- Apples with surface russeting make good eating fruit and may be less expensive.
- Store apples in the refrigerator.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LAS ZANAHORIAS

Las zanahorias frescas se hallan en venta durante todo el año, y son una buena fuente de Vitamina A. Aquellas cuyas hojas se cercenaron por completo, se venden en paquetes; pero también se venden con hojas en algunas ciudades, atadas en pequeños manojos.



## CALIDAD

### COMPRENSE:

Zanahorias bien formadas, suaves, de color naranja o anaranjado-rojizo.

Zanahorias tersas, firmes, con la cima bien recortada.

### NO SE COMPREN:

Zanahorias blandas o mustias, o que tengan grandes manchas verdosas (por haber estado expuestas al sol) en la parte superior.

Las zanahorias de hojas cercenadas, con nuevos brotes de hojas o retoños verdes en la parte superior.

Zanahorias en manojos con la parte superior amarilla.



Las que se venden en paquetes suelen llevar escrito en la etiqueta "U.S. No. 1." Esta marca de calidad del U.S. Departamento de Agricultura significa que son de calidad buena. Son consistentes, de buena forma y pocas de ellas tienen defectos. Su color varía de anaranjado a anaranjado-rojizo, y no anaranjado-pálido ni amarillento. La longitud de la mayoría de las zanahorias del paquete debe ser de unos 12,7 cm. (5 pulgadas) por lo menos, y su diámetro (en la parte más gruesa) variará entre unos 2 y 3,8 cm. (de  $\frac{3}{4}$  a  $1\frac{1}{2}$  pulgadas), a menos que el paquete indique tamaño distinto. Si la calidad se halla escrita dentro del escudo del mencionado Departamento, las zanahorias han sido empaquetadas bajo continua inspección por parte de expertos gubernativos.

## COMO GUARDARLAS Y USARLAS

Las zanahorias se pueden conservar en el compartimiento inferior del refrigerador (el de las verduras y frutas) durante 3 ó 4 semanas.

Las zanahorias grandes son las mejores para cocer o rallar. Las pequeñas y tiernas son las mejores para comidas en crudo.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CARROTS

Fresh carrots are available year round and are a very good source of Vitamin A. Topped carrots (those with the leaves trimmed off) are sold in packages. A small volume of bunched carrots, with tops attached, is available in some cities.



## QUALITY

### BUY:

Well-formed, smooth, orange to orange-red carrots.

Firm carrots with well-trimmed tops.

### DON'T BUY:

Flabby or shriveled carrots, or those with large green areas (sunburn) at the top.

Topped carrots that have new top growth (green shoots on the top).

Bunched carrots that have yellow tops.



Packaged carrots are often labeled U.S. No. 1. This U.S. Department of Agriculture grade means good quality. U.S. No. 1 carrots are firm and fairly well formed, and few carrots in the package have defects. Their color is orange to orange-red, not pale orange or yellow. Most of the carrots in a package must be at least 5 inches long and between  $\frac{3}{4}$  and  $1\frac{1}{2}$  inches in diameter, unless the package is marked otherwise. If the grade name is shown within the USDA grade shield, the carrots have been packed under continuous Government inspection.

## STORAGE AND USE

Carrots can be stored in the hydrator (vegetable bin) of your refrigerator for 3 to 4 weeks.

Large carrots are best for cooking or shredding. Smaller, younger carrots are good for eating raw.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LAS CEBOLLAS

## ATENCION A LAS CLASES

En cada estación se venden cebollas de clase distinta. Las cebollas "globe," las más comunes, se venden a fines de verano, en otoño y en invierno. Tienen sabor fuerte y se usan sobre todo para cocer. La mayor parte de las variedades oscilan entre redondas y ovaladas, y su diámetro varía de unos 5 a unos 8 centímetros (2 a 3,25 pulgadas). Las de algunas variedades tienen color blanco, y algunas, pocas, son rojas o púrpura. Las españolas (incluso las "sweet Spanish") se hallan en venta también en otoño e invierno. Estas variedades son de sabor suave, por lo que son ideales para rebanar y para ensaladas. Tienen la misma forma que las "globe," si bien son mucho mayores: por lo general, de más de 7,6 cm. (o de 3 pulgadas) de diámetro. Aunque la mayoría de las cebollas "Spanish" y "globe" son amarillas, también hay algunas blancas. Las cebollas de estas dos clases se pueden guardar durante varios meses en lugares secos. Una tercera clase, a la que pertenecen las cebollas Bermuda, se vende en primavera y verano. Son de sabor suave también, y buenas para comer tanto en crudo como cocidas. Su forma es menos redonda que la de las "globe" o "Spanish." Varía entre aplanada o chata y forma de peonza, y su diámetro es de unos 5 cm. (2 pulgadas) o mayor. Estas cebollas tienen por lo general la piel amarillenta y algunas, blanca. Dado que no se las cura por tanto tiempo como las de las demás clases, estas cebollas pueden conservarse en el refrigerador sólo por períodos breves.



Las bolsas de cebollas llevan con frecuencia en la etiqueta "U.S. No. 1," cuyo significado es "buena calidad" referido al contenido de la bolsa. Tales cebollas son bastante compactas y secas, y pocas de ellas en la bolsa tienen defectos. Si la marca de calidad está dentro del sello oficial del Departamento de Agricultura, las cebollas se han empaquetado bajo la continua supervisión de personal de éste.

Si el grado de calidad no consta en la etiqueta o envase, o si las cebollas se compran directamente del montón,

### COMPRE:

Cebollas compactas, tersas y más bien achatadas (sin cuello) que alargadas.

Cebollas bien cubiertas con piel muy delgada. (Estas se conservan bien.)

### NO COMPRE:

Cebollas de centro hueco, duro en la parte correspondiente a las hojas, y con manchas verdosas (efecto de haber estado expuestas al sol).

Cebollas con yemas o retoños. (Esto es signo de haber estado guardadas por largo tiempo.)



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy ONIONS

## KNOW THE CLASSES

Different classes of onions are available during different seasons. Globe onions, the most common, are available during the late summer, fall and winter. They have a strong flavor and are used mostly for cooking. Most varieties are round to oval and of medium size (2 to 3¼ inches in diameter). They are usually yellow. Some varieties are white and a few are red or purple.

Spanish (including "sweet Spanish") onions also are available in the fall and winter. These varieties are mild flavored, so they are ideal for slicing and for salads. They are the same shape as Globe onions but are much larger (usually over 3 inches in diameter). Although most Spanish and Globe onions are yellow, some are white. Both Spanish and Globe onions can be stored for several months in a cool dry place.

A third class, which includes the Bermuda onion, is available during the spring and summer. These onions are mild flavored, too, and good for eating raw as well as for cooking. Their shape is less round than the globe or Spanish onions. They range from flattened to top shaped and are 2 inches or larger in diameter. These onions are usually yellow-skinned; a few are white. Because they are not cured as long as other kinds, these onions can be stored for only short periods in your refrigerator.



## CHECK THE QUALITY



Bags of onions are often labeled U.S. No. 1. This U.S. Department of Agriculture grade means good quality. Such onions are fairly firm and dry, and few onions in the package have defects. If the grade name is shown within the USDA grade shield, the onions have been packed under continuous Government inspection.

If the grade is not given, or you are buying onions from a bulk display,

### BUY:

Firm, dry onions with small necks.  
Onions well covered with papery outer scales.  
(These store well.)

### DON'T BUY:

Onions with thick, hollow, woody centers in the necks or with large green areas (sunburn).  
Onions with sprouts. (This is a sign they have already been stored for a long time.)



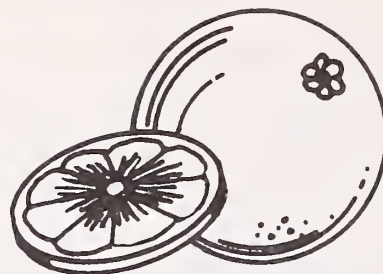
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LAS NARANJAS

Son las naranjas una de nuestras mejores fuentes de Vitamina C. Se las puede consumir en ensaladas y como postre, así como en zumo y a capricho.



## VARIEDADES

La mayoría de las naranjas proceden de Florida y de California. Texas y Arizona son también estados productores de ellas.

Las naranjas de piel delgada son las mejores para zumo. Y estas se cultivan especialmente en Florida y en Texas.

Las naranjas de piel gruesa, que se cultivan principalmente en California y en Arizona, son excelentes para comer cuando a uno se le antojan, en cualquier momento. Las clases más comunes son las "Washington Navel" y las Valencia del oeste. Las naranjas de Florida buenas para comer en cualquier momento, son de las variedades Valencia, Temple y Murcott. Las Valencia de Texas también son buenas para comer de esta manera. Las naranjas de Florida y de Texas abundan desde fines de octubre hasta fines de mayo. Entre las naranjas de California y de Arizona, las Navel (o sin semilla) se venden en invierno, y las Valencia, desde fines de abril hasta fines de octubre.

## CALIDAD

### Ojo al grado de calidad USDA

Las naranjas vendidas en bolsas pueden llevar la marca "U.S. No. 1," que significa que el Departamento de Agricultura las reputa de buena calidad. Cabe esperar que estas naranjas sean compactas, tersas y jugosas, y que sus defectos sean pocos.

### Ojo a los defectos

Evítense las naranjas de poco peso, porque pueden carecer de zumo. Una superficie muy áspera y rugosa es indicio de piel muy gruesa y de poca carne. Piel poco brillante y seca y de textura esponjosa, indica naranjas avejentadas y de no muy buen gusto. Evítense también las naranjas con cortes o piel perforada, puntos blandos en la superficie y zonas blandas y de otro color alrededor del punto de unión con el pedúnculo.

## COLOR

En la piel de las naranjas de Florida y de Texas suelen encontrarse manchas ("russetting") de color canela, marrón, reticulares o punteadas. Estas manchas no tienen importancia. También pueden presentar zonas verdosas, que no implican falta de madurez. Las ordenanzas estatales no permiten el envío de naranjas a los mercados antes de alcanzar la madurez. Está legalmente permitido colorear artificialmente las naranjas de Texas y de Florida a fin de favorecer su apariencia eliminando el verde y acentuando el color característico de esta fruta. Tales naranjas pueden llevar estampado "color added" (color añadido).

## CONSERVACION

Las naranjas se conservan en el refrigerador por un período de 4 a 6 semanas. No conviene comprar de una vez más de las que pueden conservarse en dicho plazo.



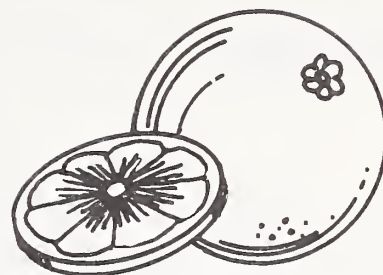
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy ORANGES

Oranges are one of our most important sources of Vitamin C. They can be used in salads and desserts as well as for juicing and eating out of hand.



## VARIETIES

Most oranges come from Florida and California. Texas and Arizona are also important orange-producing states.

Oranges with thin skins are best for juicing. Most Florida and Texas oranges are thin-skinned.

Thicker-skinned oranges, which are grown mostly in California and Arizona, are best for eating out of hand. The most common kinds are the Washington Navel and the western Valencia. Florida oranges good for out-of-hand eating are the Valencia, Temple, and Murcott varieties. Texas Valencias also are good to eat like this.

Florida and Texas oranges are available from early October to late May. Among the California and Arizona oranges, Navels are available in the winter and Valencias from late April through October.

## QUALITY

- **Check for the USDA Grade**

Oranges sold in bags may be labeled U.S. No. 1. This U.S. Department of Agriculture grade means good quality. You can expect these oranges to be firm and juicy, with few defects.

- **Check for Defects**

Avoid light-weight oranges, which may lack juice. A very rough skin texture is a sign of abnormally thick skin and less flesh. Dull, dry skin and spongy texture indicate aging oranges that may not taste very good. Also avoid oranges with cuts or skin punctures, soft spots on the surface, and soft, discolored areas around the stem end.

## COLOR

Russeting (a tan, brown, or black netting or speckling on the skin) is often found on Florida and Texas oranges. This is harmless. Oranges may also be greenish, but this does not mean they are immature. State regulations require that oranges be mature before they are shipped. Government approved artificial coloring is used on some Florida and Texas oranges to change the skin color from greenish to orange. Such oranges may be stamped "color added."

## STORAGE

Oranges can be stored for 4 to 6 weeks in your refrigerator. Don't buy more than you can use in that time.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Fruits, G-141

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LAS PATATAS

## U.S. NO. 1

La mayoría de las patatas que se consumen en Estados Unidos son de calidad "U.S. Grade No. 1," y con frecuencia se marcan de acuerdo con su calidad y su tamaño. Para merecer la mencionada marca cualitativa tienen que ser tersas al tacto, lisas y en general bien conformadas. Los defectos mínimos que algunas puedan tener no deben afectar en medida significativa ni su aspecto general ni su sabor.

Al comprar patatas, búsquense aquellas que mejor responden a las necesidades culinarias en cada caso.

## PATATAS NUEVAS

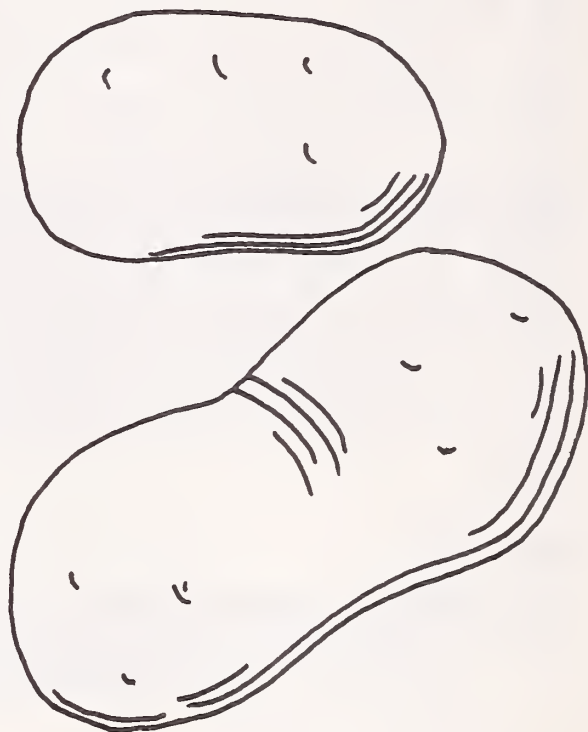
- De cosecha reciente.
- Puestas en venta entre fines de invierno y fines de verano.
- La superficie estará recubierta de pequeñas laminillas de epidermis, a modo de plumillas, que sólo afectan la apariencia.
- Son buenas para cocer o freír.

## PATATAS DE USO GENERAL

- Variedades tanto redondas como alargadas u ovaladas.
- Para cocer, freír y algunas para asar al horno.
- La mayoría de las patatas en venta son de uso general.

## PATATAS PARA COCER AL HORNO

- La variedad a que pertenecen y la comarca donde se cultivan afectan la calidad.
- Las Russet Burbank—alargadas y de piel reticular—se cultivan en gran escala y son muy apreciadas para cocer al horno.



## BUSQUENSE:

- patatas bien formadas y consistentes.
- las que carecen de máculas, focos de putrefacción, de manchas verdosas (debidas a exposición al sol).
- patatas relativamente limpias.

## DESECHENSE:

- patatas con grandes cortes o magulladuras, porque suponen desperdicio.
- patatas con brotes o grandes arrugas.

Antes de almacenar las patatas, conviene echarles un vistazo, y consumir primero aquellas que tengan algún corte o magulladura.

Manténganse las patatas en un sitio frío y a oscuras (la mejor temperatura de almacenaje oscila entre 45 y 50° Fahrenheit—de 7 a 10° C.). Si la temperatura es alta, las patatas echan brotes y se arrugan; si es muy baja, se ponen dulzonas al gusto. La luz hace que las patatas se pongan verdes y se endurezcan.

Las patatas almacenadas requieren circulación de aire. No se guarden en recipientes donde la circulación del aire es imposible o difícil.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# HOW TO BUY POTATOES

## U.S. NO. 1

Most potatoes marketed are U.S. No. 1 grade and are often labeled both as to grade and size. U.S. No. 1 potatoes must be firm, fairly clean, and of good shape. Defects should not materially affect their appearance or eating quality.

When buying potatoes, look for the type that best serves your cooking needs:

### NEW POTATOES

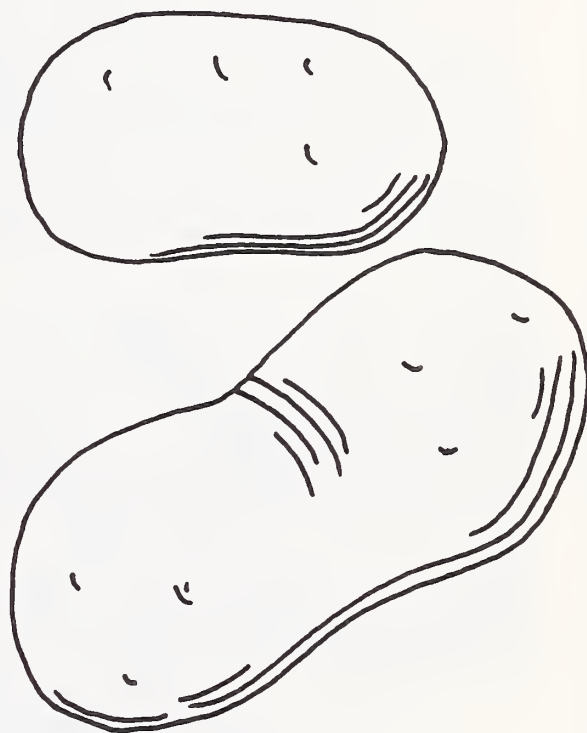
- Freshly harvested.
- Marketed from late winter to late summer.
- Surface may be skinned or feathered with bits of skin—affects only the appearance.
- Best boiled or fried.

### ALL—PURPOSE POTATOES

- Both round and long varieties.
- Used for boiling, frying, and **some** baking.
- Most potatoes in the market are “all-purpose.”

### BAKING POTATOES

- Variety and area grown affect the quality.
- Russet Burbank—long with netted skin—widely grown and well known for baking.



### LOOK FOR:

- well-shaped, firm potatoes
- ones that are reasonably free from blemishes, decay, and sunburn (green discoloration)
- potatoes that are fairly clean

### AVOID:

- potatoes with large cuts or bruises—they'll mean waste in peeling
- potatoes with sprouts or shriveling

Look potatoes over before storing them—those that are bruised or cut should be used first.

Keep potatoes in a cool, dark place. (45° to 50° is best.) If too hot, potatoes will sprout and shrivel. If too cold, potatoes will develop a sweet taste. Light causes greening of the potatoes.

Potatoes need air circulation. Never store in an air-tight container.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar VERDURAS PARA ENSALADA y PARA COCER

## VERDURAS PARA ENSALADA

Lechuga—La “Iceberg” y la “Romaine” son de clase frágil, quebradiza. La lechuga “butterhead” y las de hoja, son de clase blanda.

La chicoria y la endibia tienen hojas estrechas y rizadas.

Las hojas de la escarola son anchas y en cierto modo rizadas.

El berro tiene hojas redondas y pequeñas.

Tanto el amargón o diente de león como la espinaca se comen también en ensalada.



Las verduras de calidad para ensalada tienen un color sano y brillante—el matiz del verde depende de la variedad.

Todas tendrán aspecto verde, no parecerán marchitas ni sus bordes pardos o castaños.

La mayoría de las verduras para ensalada se conservan en el refrigerador durante una semana; el berro, durante uno o dos días.

## VERDURAS PARA COCER

Espinaca  
Kale o col rizada  
“Collards”  
La mayoría de ellas tiene hojas verde-oscuro o brillantes

(variedad de Kale)

Nabo

Mostaza

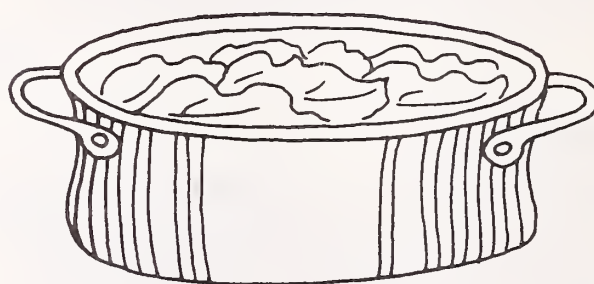
Hojas de brécol

Amargón o diente de león

Las hojas de remolacha y la acelga son rojo-verdoso.

Las verduras recientes y tiernas y de color sano también son buenas para cocer. Deséchense las hojas que tienen tallos ásperos o las que parecen reblandecidas, marchitas o secas. Deben carecer de insectos y manchas.

La mayor parte de las verduras para cocer se conservan en el refrigerador por 2 ó 3 días; algunas, por más tiempo.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy SALAD and COOKING GREENS

## SALAD GREENS

Lettuce—Iceberg and Romaine are crisp types. Butterhead and leaf lettuce are soft types.

Chicory or endive has narrow crinkly leaves.

Escarole has broad, somewhat crinkly leaves.

Watercress has small round leaves.

Spinach and dandelion greens are often used in salads, too.



Good quality salad greens have a good, bright color—the shade of green depends on the variety. All should look fresh, not wilted or brown on the edges.

Most salad greens will keep in the refrigerator for a week; watercress for 1–2 days.

## COOKING GREENS

Spinach

Kale

Collards

Turnip

Mustard

Broccoli  
leaves

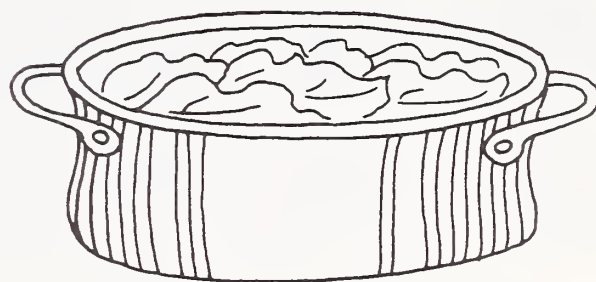
Dandelion

Beet tops and chard have reddish-green leaves.

Most have bright or dark green leaves.

Young, tender greens with a healthy color are good quality cooking greens. Avoid leaves with coarse stems or those that look soft, wilted, or dried. They should be free from insects and blemishes.

Most cooking greens will keep in the refrigerator for 2–3 days; some will keep longer.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Fresh Vegetables, G-143

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar PRODUCTOS DE HUERTA-- ENLATADOS y CONGELADOS

La mayoría de los productos alimenticios de huerta, bien enlatados o congelados, se envasan y se les pone precio de acuerdo con su calidad, aunque ésta no conste expresa en la etiqueta. A veces esta etiqueta sí contiene la marca de calidad. Caso de que sólo indique la marca de fábrica, conviene probar el producto de varias marcas y optar por el más satisfactorio.

## ATENCION A LA CALIDAD

**Grade A** \_\_\_\_\_ Calidad superior: hortalizas tiernas y del mejor color y gusto.  
**o Fancy**

**Grade B** \_\_\_\_\_ Productos que, sin ser tan tiernos como los de calidad A, tienen buen  
**o Extra Standard** color y gusto.

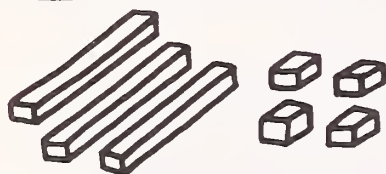
**Grade C** \_\_\_\_\_ Hortalizas muy nutritivas, si bien no tan tiernas y de tan buen aspecto  
**o Standard** como las de calidad A o B.

La generalidad de los consumidores prefieren las hortalizas de calidad A o B, pero también los hay que optan por las de calidad C. Todas ellas contienen nutrientes, como vitaminas y compuestos minerales, necesarios para una buena salud. Alta calidad supone carestía; calidad modesta, implica economía, sin merma a veces del valor nutritivo.

## ATENCION A LA PRESENTACION



Las hortalizas enteras cuestan más que las vendidas en piezas: rebanadas, trinchadas, o picadas.



Las hortalizas cortadas con artificio, como sucede con las patatas fritas a la francesa ("french fries") cuestan más que las de forma corriente—cubitos y pedazos menudos.



Las cortadas en piezas iguales, cuestan más que las de mezcla o surtido.

## ATENCION A LA MARCA DE CALIDAD U. S.



Las palabras "U.S. Grade A," "U.S. Grade B," "U.S. Grade C," etc., escritas en una lata o paquete de productos de huerta, implican que tales productos fueron enlatados o empaquetados bajo la continua inspección gubernamental. Y lo mismo significan las palabras "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" inscritas en el escudo oficial.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167



# How to Buy VEGETABLES -- CANNED and FROZEN

Most canned and frozen vegetables are packed and priced according to quality (grade) even if the grade isn't shown. Some labels will show the grade. If only a brand name is shown, try different brands until you find the ones you like best.

## KNOW THE GRADE

**Grade A** \_\_\_\_\_ Top quality—tender, tasty vegetables with best flavor and color.  
**or Fancy**

**Grade B** \_\_\_\_\_ Vegetables that are not as young as Grade A but have good flavor  
**or Extra Standard** and color.

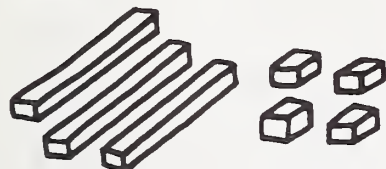
**Grade C** \_\_\_\_\_ Vegetables that are very nutritious but not as tender or good-looking  
**or Standard** as Grades A and B.

Most people like the taste of Grade A and B vegetables best, but some prefer Grade C. All have vitamins and minerals you need for good health. Top quality costs most. Lower qualities are often good buys.

## KNOW THE STYLES



Whole vegetables cost more than pieces or cut-up vegetables.

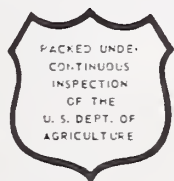


Fancy-cut vegetables, like long-cut french fries, cost more than other cut styles like diced and short-cut.



Vegetables all the same size cost more than mixed sizes.

## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S.** Grade A, B, or C on a can or package mean the vegetable has been packed under continuous Government inspection. The grade name or the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the shield.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar JUDIAS EN VAINA ENLATADAS y CONGELADAS

Las judías tanto enlatadas como congeladas son de dos clases: la de vaina verde y la de vaina amarilla. Las de la segunda clase se conocen en general como judías "wax" (de color "cera"). Las de la primera clase o verdes son las más comunes, y aunque ambas contienen vitaminas y compuestos minerales, las verdes son más ricas en vitamina A que las amarillas.

## PRESENTACION

**Cut:** Las vainas redondas se cortan en trozos de hasta dos pulgadas de largo (unos 5 centímetros). Si los trozos no exceden  $\frac{3}{4}$  de pulgada (1,8 cm.) se denominan "short cuts" (trozos cortos). Las vainas cortadas en diagonal se llaman a menudo "kitchen cuts" o "home cuts" (respectivamente, cortes de cocina y cortes caseros). Las judías de vaina aplanada se denominan a veces "Italian" o "Romano."

**French:** Se aplica esta epíteto a las judías cuya vaina se corta en hebras longitudinales. Se denominan también judías "julienne" o "shoestring" (cordón de zapato).

**Whole:** Se presentan enteras las de tamaño pequeño y, en general, empaquetadas un tanto a capricho o al azar. (Unas pocas se enlatan en posición vertical—una especialidad de presentación más cara.)

## CALIDADES



Al igual que otros productos agrícolas, las judías tanto enlatadas como congeladas se envasan y empaquetan de acuerdo con su calidad. Si el grado U.S. consta en la etiqueta, ello significa que el contenido fue oficialmente inspeccionado y calificado por el Departamento de Agricultura. Lo mismo significa la línea "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" dentro del escudo correspondiente.

**Grade A o Fancy:** Calidad suma o superior; vainas tiernas y de pocos días, con semillas diminutas, y de color "garden-fresh" (de variable verdor por efecto de su reciente exposición a la luz). Pocos defectos, si alguno tienen. El líquido del envase es en general muy claro.

**Grade B o Extra Standard:** Buena calidad: el color generalmente menos saturado que el de las precedentes, si bien bastante uniforme. Las vainas no serán tan tiernas como las de calidad A, y las semillas resultarán mayores. La caja o la lata, según el caso, puede contener vainas con algunas manchas o sin color, así como algunas semillas sueltas. El líquido de las latas puede ser opaco en parte.

**Grade C o Standard:** Calidad regular o intermedia. Se venden en lata muchas de esta calidad por ser económicas; pero pocas congeladas. Las vainas pueden resultar correosas hasta cierto punto. En cuanto a las semillas, las hay grandes, pero no duras. El color puede ser vario. Las de esta calidad suelen tener más defectos, aunque no serios. El líquido de las latas puede aparecer turbio.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167



# How to Buy CANNED and FROZEN GREEN and WAX BEANS

Canned and frozen beans come in both green pods and yellow pods. The yellow pods are usually called wax beans. Green beans are more common. Both green and yellow beans contain vitamins and minerals. Green beans, however, have more Vitamin A than yellow ones.

## STYLES

**Cut:** round pods are cut in various lengths up to 2 inches long. Beans less than  $\frac{3}{4}$  of an inch long are sometimes called "short cuts." Beans cut diagonally are often called "kitchen cuts" or "home cuts." Cut flat pods are often called "Italian" or "Romano" beans.

**French:** beans sliced lengthwise into strips. Also called "julienne" or "shoestring."

**Whole:** usually of small size, and generally packed randomly. (A few come packed vertically in cans—a more expensive specialty pack.)

## GRADES



Most canned and frozen beans are packed and priced according to quality. If you find the **U.S.** grade name on the label, the beans have been officially inspected and graded by the U.S. Department of Agriculture. You may also find the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" and the official shield.

**Grade A or Fancy:** Top quality—tender young pods with small seeds and a garden-fresh color (with some variation because of immaturity). Few or no defects. Liquid in cans is usually very clear.

**Grade B or Extra Standard:** Good quality—color generally lighter than in Grade A, but relatively uniform. Pods will not be as tender as Grade A, and seeds may be larger. Package or can may contain some spotted or discolored beans and loose seeds. Liquid in cans may be slightly cloudy.

**Grade C or Standard:** Fair quality—many canned beans in this thrifty grade; few frozen. Pods are somewhat chewy. Seeds may be rather large but not hard. Color may be variable. More defects, not serious, may be in this grade. Liquid in cans may be cloudy.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar MAIZ ENLATADO y CONGELADO

El maíz, tanto enlatado como congelado, se vende bajo muchas apariencias y calidades. En su mayoría procede de variedades de color amarillo, pero lo hay también de color blanco. Tanto al enlatado como al congelado se puede añadir pimienta para darle sabor o mejorar su aspecto.

Ambos, enlatado y congelado, proporcionan al consumidor vitaminas y otros nutrientes muy necesarios. Sin embargo, el enlatado es por lo general menos costoso que el congelado.

## CLASES DE PRESENTACION

**Cream Style:** trozos grandes o pequeños del grano en una salsa espesa y cremosa preparada con sal, azúcar y agua, y a veces una ligera cantidad de fécula para darle suavidad.

**Whole Kernel:** en lo esencial, granos enteros enlatados en un líquido relativamente claro.

**Vacuum-packed Whole Kernels:** granos enlatados al vacío en poco líquido o sin él.

## PRESENTACION DEL MAIZ CONGELADO

**Cut Corn:** granos enteros cortados directamente de la tusa o carozo.

**Corn on the Cob:** por lo general espigas de maíz uniformes.

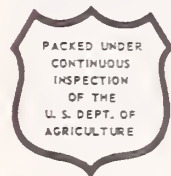
**Cream Style:** parecido al maíz enlatado estilo crema; pero se encuentra poco de él en el mercado.

## CALIDADES DE MAIZ ENLATADO Y CONGELADO

A menudo el maíz enlatado y el congelado se envasan y se les pone precio de acuerdo con la calidad otorgada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, y esta calidad consta en la etiqueta correspondiente. Este grado puede estar marcado dentro del escudo oficial del Departamento, y significa que el alimento ha sido calificado y empaquetado bajo la continua inspección gubernativa. También puede hallarse en la etiqueta, dentro del escudo mencionado, "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture," con significado equivalente.



**Grade A o Fancy:** este maíz es tierno y succulento, carece de defectos y tiene excelente sabor. Su color es uniforme y brillante.



**Grade B o Extra Standard:** el maíz de esta calidad es más maduro que el de calidad A, si bien es bastante tierno y no tiene muchos defectos; su sabor es bueno. En cuanto al color, es menos brillante y sensiblemente uniforme.

**Grade C o Standard:** este maíz es más correoso que el de las calidades A y B, pero es sabroso y nutritivo. Su color es bastante uniforme. El maíz de esta calidad rara vez se vende congelado.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CANNED and FROZEN CORN

Canned and frozen corn are sold in many styles and grades. Most is prepared from yellow varieties, but some white corn is also available. Both canned and frozen corn may have peppers or pimiento added for flavor or appearance.

Both canned and frozen corn provide needed vitamins and minerals. Canned corn, however, is generally less expensive than frozen corn.

## STYLES OF CANNED CORN

**Cream Style:** large or small pieces of kernels in a thick, creamy sauce prepared from corn, salt, sugar, water, and sometimes a slight amount of starch (to assure smoothness).

**Whole Kernel:** substantially whole kernels packed in a relatively clear liquid.

**Vacuum-packed Whole Kernels:** whole kernels packed in little or no liquid.

## STYLES OF FROZEN CORN

**Cut Corn:** whole kernels cut off the cob.  
**Corn on the Cob:** generally uniform ears of corn.

**Cream Style:** similar to cream style canned corn, but little is packed.

## GRADES OF CANNED AND FROZEN CORN

Canned and frozen corn are often packed and priced according to U.S. grades, with the U.S. Department of Agriculture grade mark on the label. The grade name may be shown within the official shield. The **U.S.** grade name means the food has been officially graded and packed under continuous USDA inspection. You may also find the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" on the label.



**Grade A or Fancy** corn is tender and succulent, free from defects, and has an excellent flavor. Color is uniform and bright.



**Grade B or Extra Standard** corn is more mature than Grade A but reasonably tender and succulent, reasonably free from defects, and has a good flavor. Color is less bright but reasonably uniform.

**Grade C or Standard** corn is more chewy than grades A and B, but is flavorful and nourishing. Color is fairly uniform. Grade C corn is rarely frozen.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

# Como Comprar **GUISANTES ENLATADOS** **y CONGELADOS**

## CONGELADOS

### CLASE DE GUISANTE

En su mayoría, de clase dulce. La etiqueta no muestra la clase.

### PREPARACION

Empaquetados sueltos, sin líquido.

### TAMAÑO DEL GUISANTE

De distintos tamaños en el mismo paquete.

## ENLATADOS

Bien dulces o tempraneros. La etiqueta suele mostrar la clase.

Enlatados en un líquido que contiene agua, sal y azúcar.

Los guisantes de ciertos tamaños por separado. La etiqueta puede mostrar el tamaño o tamaños que la lata contiene.

## ATENCION A LA CALIDAD

Los guisantes tanto enlatados como congelados suelen envasarse y valorarse de acuerdo con su calidad o grado, aun cuando dicha calidad no se indique en la etiqueta.

### Grade A o Fancy

**Calidad superior:** guisantes tiernos y tempraneros, de color brillante y uniforme, de buen sabor y pocos defectos, caso de haberlos. El líquido del envase será transparente o ligeramente opaco.

### Grade B o Extra Standard

**Muy buena calidad:** el color no es tan brillante como el de los de la clase A, pero es bastante uniforme. Estos guisantes pueden ser ligeramente harinosos, si bien siguen siendo tiernos. Se pueden encontrar en la lata o paquete algunos con manchas o rotos, y excepcionalmente puede haber un trocito de vaina o tallo. Puede ocurrir que el líquido de la lata sea turbio.

### Grade C o Standard

**Calidad entre regular y buena:** Hay en el mercado algunos guisantes de esta clase enlatados. Los congelados son raros. Pueden variar en color; y en general son feculentos, mas no duros. El líquido en que se conservan puede ser muy turbio. En esta clase se hallan más guisantes defectuosos, pero los defectos no son serios.

Los guisantes de calidad A, ora enlatados o congelados, son por lo general más caros que los de calidad B. Los de grado C constituyen una compra económica y práctica. Los de todas las clases son saludables, y una buena fuente de vitaminas y otros nutrientes.

## OJO A LA CALIDAD



Las palabras **U.S. Grade A**, **U.S. Grade B** o **U.S. Grade C** escritas sobre una lata o paquete, significan que los guisantes respectivos han sido envasados bajo la inspección continua de personal del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. En vez de ellas, se puede leer también dentro del escudo oficial "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture," con el mismo significado.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167



# How to Buy CANNED and FROZEN PEAS

	FROZEN	CANNED
<b>TYPE OF PEA</b>	Mostly sweet type. Labels do not show type.	Either sweet or early. Labels usually show which type.
<b>PROCESSING</b>	Packed loose, without liquid.	Packed in water, salt, and sugar.
<b>SIZE OF PEA</b>	Different sizes packed together.	Some sizes canned separately. Labels may show size or sizes present.
<b>FLAVOR</b>	Frozen sweet, canned sweet, and canned early peas are all tasty. Each has a distinctive flavor.	

## CHECK THE QUALITY

Both canned and frozen peas are usually packed and priced according to their quality (grade) even if the grade isn't shown. Peas are graded on more than their looks. Taste and tenderness count, too.

<b>Grade A or Fancy</b>	<b>Top quality:</b> tender young peas with a bright uniform color, good flavor, and few, if any, defects. Liquid in cans of peas may be clear or slightly cloudy.
<b>Grade B or Extra Standard</b>	<b>Very good quality:</b> color less bright than Grade A but reasonably uniform. The peas may be slightly mealy but are still tender. The can or package may contain some spotted or broken peas and an occasional pod or stem. Liquid in the cans may be cloudy.
<b>Grade C or Standard</b>	<b>Fair to good quality:</b> some canned peas in this grade; rarely frozen peas. Color may be variable; peas are somewhat starchy but not hard. Liquid in the cans may be very cloudy. More defects, not serious, may be in this grade.

Grade A canned and frozen peas are generally higher-priced than Grade B. Grade C is a thrifty buy. All grades are wholesome and a good source of vitamins and minerals.

## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S. Grade A, B, or C** on a can or package mean the peas have been packed under continuous inspection of the U.S. Department of Agriculture. The grade name or the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the official shield.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

# Como Comprar TOMATES ENLATADOS o EN CONSERVA

## OJO A LA CALIDAD

El precio de estos tomates y la manera de envasarlos dependen de su calidad, lo que puede no estar indicado en la etiqueta. Los de todas las calidades son nutritivos y sabrosos.

### Grade A o Fancy

**Calidad suma:** Tomates tiernos, maduros y de un rojo intenso. La mayoría de ellos, tomates enteros o en grandes pedazos prácticamente sin defectos.

### Grade B o Extra Standard

**Muy buena calidad:** El rojo no es tan intenso como en los tomates de la calidad anterior; sin embargo, son tiernos también y de buen sabor. La mayor parte de los de esta clase se cortan en grandes pedazos, hay algunos enteros y en ocasiones la lata contiene trocitos de piel o de núcleo sólido.

### Grade C o Standard

**Buena calidad:** Pueden ser rojo-amarillentos, pero los tomates de esta clase C tienen buen sabor. Algunos pedazos pueden estar rotos.

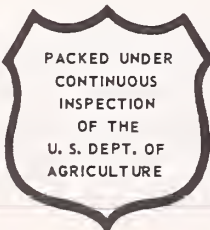
Cómprense los tomates de aquella calidad que más se presta a la finalidad a que se destinan. Por ejemplo, los de calidad A deben preferirse para entremeses o ensaladas en que importan la presentación y el sabor exquisito. Los de calidad B están muy bien para uso corriente y combinaciones con otras verduras, tales como quimbombó ("okra"), judías verdes o maíz. Los de calidad C constituyen una compra ventajosa, son buenos en guisados y estofados, en sopa, cacerola y en salsas.

## PRUEBENSE DIFERENTES MANERAS DE PRESENTARLOS

En los estantes del almacén en que se suele comprar el alimento pueden aparecer maneras nuevas de presentar los tomates y hasta nuevas formas de ellos, como periformes (de forma de pera), en forma de ciruela, cortados en gajos, en cubitos, rebanadas. Estas formas contienen poco jugo y resultan convenientes para ensalada. Otras especialidades enlatadas son los tomates cocidos con cebolla, con apio, pimientos dulces u otros ingredientes; tomates y quimbombó ("okra"), y tomates con pimientos picantes.



## ATENCION A LA CALIDAD



Las palabras "U.S. Grade A," "U.S. Grade B" o "U.S. Grade C" impresas en una lata o paquete de tomates, implican que el proceso de envase se llevó a cabo bajo la continua inspección del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Estos símbolos de calidad inscritos en el escudo oficial de dicho Departamento pueden estar reemplazados por la expresión equivalente "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture."



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CANNED TOMATOES

## CHECK THE QUALITY

Most canned tomatoes are packed and priced according to quality (grade) even if the grade isn't shown. All grades are nutritious and tasty.

### Grade A or Fancy

**Top quality:** tender, ripe, deep red tomatoes. Mostly whole tomatoes or large pieces practically free from defects.

### Grade B or Extra Standard

**Very good quality:** not as deep red as Grade A but still tender and tasty. Mostly large pieces with a few whole tomatoes and an occasional defect such as pieces of peel or core.

### Grade C or Standard

**Good quality:** may be yellowish-red, but Grade C tomatoes still have a good flavor. May have mostly broken pieces. Some defects.

Buy the grade best suited to the way you wish to serve the tomatoes. For example, use Grade A for side dishes or salads when appearance and top flavor are important. Grade B is fine for everyday use and combinations with other vegetables such as okra, green beans, or corn. Grade C is a thrifty buy, good in stews, soups, casseroles, and sauces.

## TRY DIFFERENT STYLES

New styles of canned tomatoes may be on your grocery shelf. They include pear- or plum-shaped tomatoes, wedges, dices, slices, and other forms which are firm, have little juice, and are especially appropriate for salads. Other canned specialties are stewed tomatoes with onion, celery, sweet pepper, or other ingredients; tomatoes and okra; and tomatoes and hot peppers.



## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S. Grade A, B, or C** on a can or package mean the tomatoes have been packed under continuous inspection of the U.S. Department of Agriculture. The grade name or the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the official shield.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Vegetables, G-167

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar FRUTA ENLATADA

La fruta enlatada es a menudo una buena compra. Se mantiene en la despensa por largo tiempo sin merma de la calidad. Contiene vitaminas y minerales necesarios para la salud. La mayoría de esta fruta se enlata de acuerdo con su calidad o grado, si bien el hecho no siempre consta en la etiqueta del envase. En algunos casos, la etiqueta indica la calidad del producto. Si en la etiqueta sólo consta la marca de fábrica, pruébense marcas distintas hasta hallar la preferida.

## OJO A LA CALIDAD

### Grade A o Fancy

Calidad superior—fruta deliciosa, de sabor natural y atrayente a la vista por su color, su forma y tamaño.

### Grade B o Choice

Fruta de muy buen sabor y color—si bien no tan vistosa como la de calidad A. Mucha de la fruta enlatada es de calidad B, pues se presta a muchos usos.

### Grade C o Standard

Menos dulce que la de calidad A o B, si bien tan conveniente como ellas para el consumidor. Los pedazos pueden estar en parte rotos y ser desiguales.

Si bien la mayoría prefiere la fruta de calidad A o B, hay consumidores que optan por la de calidad C. La primera es más cara, por supuesto, y la segunda ventajosa si se considera lo que cuesta.

## OJO A LA PRESENTACION

La fruta enlatada entera cuesta más que la enlatada en mitades. La enlatada en rebanadas rotas o en pedazos irregulares es más barata. Se la puede consumir como postre, mezclada con fruta al natural o con gelatina y hasta en ensalada, en combinación con requesón o "cottage cheese."



## ATENCION AL ALMIBAR

La fruta enlatada suele envasarse en almíbar.

El almíbar extra-denso es el más dulce, y se reserva para las frutas de precio más alto.

El almíbar simplemente denso, es de dulzor intermedio.

El almíbar ligero apenas es dulce, y se destina a la fruta de precio inferior.

El almíbar sobrante al abrir una lata puede aprovecharse para endulzar "cereals," o mezclarlo con zumos para obtener bebidas de frutas.

## ATENCION A LA MARCA DE CALIDAD DE U.S.



Cualquiera de las marcas "U.S. Grade A," "U.S. Grade B," "U.S. Grade C," impresas dentro de un escudo, en un envase de frutas enlatadas, significa que el contenido se ha envasado bajo la continua inspección gubernamental u oficial. Estas marcas de calidad inscritas en el escudo, pueden ser sustituidas por "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture," cuyo significado es equivalente.

Cualquiera de las marcas de calidad ahora mencionadas basta para garantizar al consumidor el beneficio o provecho del artículo por él adquirido.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191



# How to Buy CANNED FRUITS

Canned fruits are often a thrifty buy. They keep for a long time on the cupboard shelf, without loss of quality. They contain vitamins and minerals you need for good health. Most canned fruits are packed according to quality (grade) even if the grade isn't shown on the label. Some labels will show the grade. If only a brand name is shown, try different brands until you find the ones you like best.

## KNOW THE GRADE

**Grade A** \_\_\_\_\_ Top quality—delicious, full-flavored fruits that look prettiest because of their good color, shape, and size.  
**or Fancy**

**Grade B** \_\_\_\_\_ Fruits with a very good flavor and color—not quite as pretty as Grade A  
**or Choice** \_\_\_\_\_ fruits. Many canned fruits are Grade B quality. They are good for most uses.

**Grade C** \_\_\_\_\_ Not as sweet as Grades A and B, but just as good for you. The pieces  
**or Standard** \_\_\_\_\_ may be broken or uneven.

Most people prefer the taste of Grade A and B fruits, but some like Grade C. Top quality costs most. Lower qualities are often good buys.

## KNOW THE STYLES

Whole fruits cost more than halves or slices. Least expensive are broken slices or uneven pieces. You can use them as dessert, mix them with fresh fruits, put them in gelatin, or use them to make a salad with cottage cheese.



## CHECK THE SIRUP

Canned fruits are usually packed in a sweetened sirup.

Extra-heavy sirup is the sweetest and is used for the highest priced fruits.

Heavy sirup is medium sweet.

Light sirup is barely sweet and is used for lower-priced fruits.

You can use leftover sirup to sweeten cereals or mix with juices to make fruit drinks.

## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S.** Grade A, B, or C on a can mean the fruits have been packed under continuous Government inspection. The grade name or the words "Packed under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the shield.

All grades of canned fruits are wholesome and are good for you.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191

# Como Comprar COCTEL DE FRUTAS ENLATADO

El coctel o aperitivo de frutas enlatado, es una mezcla de pequeños pedazos de 5 especies de frutas—melocotones, peras, uvas, piña y cerezas. Por lo que cuesta, ofrece gran variedad de contenido. La ley exige que este coctel contenga principalmente cubitos de melocotón y de pera, y en menor proporción uvas y piña y algunas mitades de cerezas. Este producto constituye, además, un postre sabroso. También es refrescante y aperitivo tomado antes de las comidas o de un pequeño refrigerio.

## ALMIBAR

Este coctel suele enlatarse en almíbar, que puede ser “Extra-heavy,” muy dulce y de precio ligeramente mayor, y “Heavy” simplemente, de un grado de dulzor intermedio.

## RACIONES POR LATA

Si se toma media taza como ración (ligeramente más de 4 onzas o 188 centímetros cúbicos), el término medio de las raciones por cada tamaño de lata es:

8-8½ onzas.....2 raciones

16-17 onzas.....3-4 raciones

29 onzas (1 libra y 13 onzas).....7 raciones

Para mayor seguridad en la compra, conviene averiguar el precio por onza, porque si bien las latas de mayor tamaño suelen costar menos por onza, no siempre es así.

Una vez abierta la lata, se puede aumentar el número de raciones añadiendo fruta fresca—rebanadas de banana o plátano, cubitos de manzana o de otra fruta—al contenido de aquélla.

## COMO HALLAR LA CLASE O CALIDAD

Este producto suele enlatarse de acuerdo con su calidad, aun cuando ésta no aparezca en la etiqueta.

**Grade A** significa que la fruta es fresca, tersa, translúcida. Los pedazos son todos del mismo tamaño, sea cual fuere la especie, y el almíbar es claro.

**Grade B o Choice** indica que, si bien las calidades anteriores no son tan acusadas, la calidad del producto es buena.

## VEA LA MARCA DE CALIDAD O “U.S. GRADE NAME”



La frase “U.S. Grade A” o “Grade B” hallada en una lata de coctel de frutas indica que su elaboración y enlatado fueron objeto de continua inspección por expertos gubernativos.

En el escudo pueden aparecer inscritos los grados de calidad ahora mencionados o las palabras equivalentes “Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture.”



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CANNED FRUIT COCKTAIL

Canned fruit cocktail is a mixture of small pieces of 5 fruits—peaches, pears, grapes, pineapple, and cherries. It gives you a lot of fruit variety for your money. By law, fruit cocktail must be mostly diced peaches and pears, with smaller amounts of grapes and pineapple, and a few cherry halves. Fruit cocktail is a tasty dessert. It is also refreshing before dinner or at snack-time.

## SIRUP

Canned fruit cocktail is usually packed in sirup:

**Extra-heavy** sirup is very sweet and costs a little more than . . .

**Heavy** sirup, which is medium sweet.

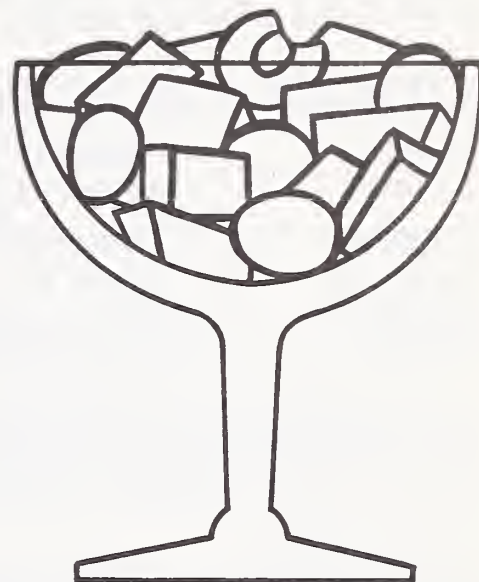
## SERVINGS PER CAN

If you use half a cup as one serving, the average number of servings in the different can sizes are:

8-8½ ounces . . . . . 2 servings

16-17 ounces . . . . . 3-4 servings

29 ounces (1lb. 13 oz.) . . . . . 7 servings



For the best buy, figure out the cost per ounce. Large cans often cost less per ounce, but **not** always.

You can add fresh fruit—sliced bananas, diced apples or other fruit—if you want to get more servings from your can of fruit cocktail.

## KNOW THE GRADE

Canned fruit cocktail is usually packed according to quality (grade) even if the grade isn't shown on the label. Top quality usually costs a little more. If only a brand name is shown, try different brands until you find the ones you like best.

**Grade A** \_\_\_\_\_ means bright, tender fruit. The pieces of each kind of fruit are about the same size and the sirup is clear.

**Grade B** \_\_\_\_\_ is not as bright, tender, or good looking as Grade A, but is of good quality.

or **Choice**

## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S. Grade A** or **B** on a can mean the fruit cocktail was packed under continuous Government inspection.

The grade name or the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the shield.



**U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE**  
Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191

**CONSUMER AND MARKETING SERVICE**

# Como Comprar MELOCOTONES ENLATADOS

Los melocotones enlatados son muy sabrosos, tanto como postre frío como servidos en caliente con carne. También pueden servirse con gelatina o pudín. Hay quienes los usan como ingredientes de pasteles o de tortas. Son buenos con ensaladas de "cottage cheese," y mezclados con otras frutas. Además de consumirse de varias maneras, son un buen alimento. Búsquense la calidad y la manera de presentación más convenientes para el destino que se piensa darles.

## ATENCION A LA CALIDAD

**Grade A** \_\_\_\_\_ Calidad superior: melocotones jugosos y del mejor gusto. Son atractivos  
**o Fancy** \_\_\_\_\_ también, porque son todos del mismo color, tamaño y forma.

**Grade B** \_\_\_\_\_ Melocotones de muy buen sabor que se parecen mucho a los de  
**o Choice** \_\_\_\_\_ calidad A.

**Grade C** \_\_\_\_\_ No tan dulces como los de calidad A o B. Además el color, tamaño y  
**o Standard** \_\_\_\_\_ forma de los melocotones no son tan uniformes como los de los anteriores.

La mayor parte de los melocotones enlatados se envasan de acuerdo con su calidad, aunque ésta no conste siempre en la etiqueta. Conviene probar distintas marcas y escoger en adelante la que se prefiera. Los de mejor calidad cuestan más.

## VARIEDAD

Clingstone—textura o carne firme o consistente

Freestone—carne más blanda, y puede tener un borde desigual, irregular.

## PRESENTACION

En mitades—para cuando el aspecto importa.

Rebanadas—apropiadas a varios usos.

Mezcla de piezas—partes rotas o de corte desigual; compra económica adaptada a varios usos.

## ALMIBAR

Extra heavy—muy dulce.

Heavy—dulzor intermedio; el más corriente.

Light—el menos dulce y más barato.

## ATENCION A LA MARCA DE CALIDAD DE USDA



"U.S. Grade A," "U.S. Grade B," y "U.S. Grade C" en una lata de melocotones, indican que el contenido ha sido envasado bajo la continua inspección gubernamental, y lo mismo significa "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture."

Sea cual fuere la calidad que conste en la etiqueta, el producto debe ser de indudable provecho para el consumidor.

## ATENCION A ESTOS DETALLES DE LA ETIQUETA

Marca de calidad \_\_\_\_\_

Variedad \_\_\_\_\_

Presentación  
o aspecto \_\_\_\_\_

Almíbar \_\_\_\_\_

Peso neto de la  
fruta y del almíbar \_\_\_\_\_



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CANNED PEACHES

Canned peaches are delicious used as a cold dessert or heated to serve with meat. You can also put them in gelatin or pudding. You can use them to make pies or cakes. They are good in salads with cottage cheese or other fruits. They have many uses and they are good for you. Buy the quality (grade) and style suited to the use you have in mind.

## KNOW THE GRADE

**Grade A** \_\_\_\_\_ Top quality—tender peaches with the best flavor. They look best, too, because  
**or Fancy** \_\_\_\_\_ the peaches are about the same color, size, and shape.

**Grade B** \_\_\_\_\_ Peaches with very good flavor that look almost as good as Grade A peaches.  
**or Choice** \_\_\_\_\_

**Grade C** \_\_\_\_\_ Not as sweet as Grades A and B. The color, size, and shape of the peaches  
**or Standard** \_\_\_\_\_ are not as even as Grades A and B.

Most canned peaches are packed according to grade even if the grade isn't shown on the label. Try different brands until you find the ones you like best. Top quality costs more. Lower qualities are often good buys.

## VARIETY

Clingstone—firm texture.

Freestone—softer, and may have a raggedy edge.

## STYLE

Halves—use when appearance is important.

Slices—good for many uses.

Mixed pieces—broken or unevenly cut pieces;  
a thrifty buy that can be used in many ways.

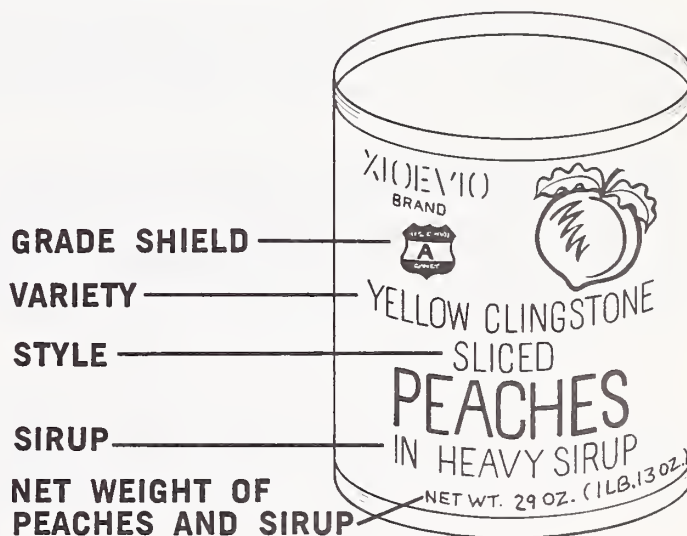
## SIRUP

Extra-heavy—very sweet.

Heavy—medium-sweet; most commonly found.

Light—least sweet and costs less.

## LOOK FOR THESE THINGS ON THE LABEL



## LOOK FOR THE U.S. GRADE NAME



The words **U.S. Grade A, B, or C** on a can mean the peaches have been packed under continuous Government inspection. The grade name or the words "Packed Under Continuous Inspection of the U.S. Department of Agriculture" may be shown within the shield.

All grades are wholesome and are good for you.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Canned and Frozen Fruits, G-191

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar CARNE DE VACA

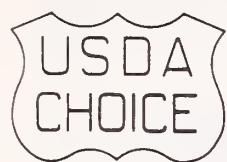
Dos cosas importa tener en cuenta al comprar carne de vaca: el grado de calidad y la parte de la res en canal de que procede la pieza que se compre.

Las piezas de distinta clase—sea cual fuere su calidad de conjunto—varían en delicadeza. Pero, bien se trate de bistec de costilla o de otra pieza de una misma res, cuanto más alta sea su marca de calidad del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, más tierna dicha pieza será.

**OJO A LA CALIDAD**—Las marcas de calidad estampadas en la carne constituyen una guía digna de confianza en cuanto a la calidad del producto. Antes de su clasificación respecto de la calidad, la carne debe ser inspeccionada por expertos de sanidad o salud pública.



La carne de vaca de alta calidad o grado "Prime" es la mejor y la más cara. La mayoría de las piezas de esta calidad son tiernas, jugosas y de excelente sabor.



La carne de calidad "Choice," es también excelente y la que se vende en más carnicerías. Se produce en escala tan grande que suele ser una compra muy ventajosa. Los bistecs y el asado de calidad "Choice" es de esperar que sean muy tiernos, jugosos y de buen sabor.



La carne de vaca de calidad "Good" no es tan tierna y sabrosa como la de los grados anteriores; por lo general es magra en mayor grado, si bien resulta bastante tierna.

**OJO A LA PIEZA**—Cualquier porción o pieza de carne de vaca es buena para el consumo con tal que se la cocine como es debido. Para cocinar la carne de la calidad o grado superior, es preferible el asado al horno, a la parrilla, la plancha o sartén, es decir, calor seco. Mas si se trata de piezas de carne menos tiernas, conviene cocinarlas al calor húmedo y en recipiente tapado, es decir, estofarlas.

Las piezas más tiernas en general son el asado y los bistecs de costilla y del lomo: el "porterhouse," el "T-bone," el "club," y el "sirloin." Estas piezas pueden ser cocinadas al calor seco, cualquiera que sea su grado de calidad. Son las que cuestan más, pero no aventajan en valor nutritivo a las menos tiernas.

Las piezas moderadamente tiernas, que, por lo general, son compras convenientes por su precio, abarcan el asado y los bistecs de "top round," así como el asado y la pella de la paletilla. Las piezas de calidad más elevada, cuézanse al calor seco; y las de calidad menos elevada, al calor húmedo.

Las piezas de carne menos tierna suelen resultar una buena compra. Entre ellas figuran el asado y los bistecs de "chuck" de paletilla, los bistecs de falda, los bistecs y asado de "bottom round" y los del centro del "round," y el "brisket." Cualquiera que sea su calidad, cocínense estas piezas al calor húmedo.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy BEEF

Two things are important when you buy beef—the quality grade and the cut.

Different cuts vary in tenderness. But for any one cut—like a rib steak—the higher the U.S. Department of Agriculture (USDA) grade, the more tender, juicy, and flavorful the meat will be.

**LOOK FOR THE QUALITY**—These marks, stamped on the meat, are a dependable guide to quality. The meat must first be inspected for wholesomeness before it can be graded.



**Prime grade** beef is the best and most expensive. Most cuts of this grade are very tender, juicy, and flavorful.



**Choice grade** beef is high quality—and this is the grade sold in most stores. It is produced in such large amounts that it is often a very good buy. USDA Choice steaks and roasts will be quite tender and juicy and have a good flavor.



**Good grade** beef is not as juicy and flavorful as the higher grades—it is somewhat more lean, but it is fairly tender.

**LOOK FOR THE CUT**—Any cut of beef makes good eating if it is cooked properly. Use dry heat—roasting in the oven, broiling, or pan frying—for the most tender cuts and the higher grades. Use moist heat—pot-roasting or braising—for the less tender cuts and the lower grades.

The **most tender cuts** are rib roasts and steaks and loin cuts, like porterhouse, T-bone, club, and sirloin steaks. These may be cooked with dry heat in any grade. These cuts are the most expensive, but are no more nutritious than less-tender cuts.

**Moderately tender cuts**, which are usually a good buy, include rump roasts, sirloin tip roasts, blade chuck roasts and steaks, top round roasts and steaks, and shoulder clod roasts. Cook these with dry heat in the Prime and Choice grades; use moist heat for lower grades.

**Less-tender cuts** are often the best buy. Such cuts include shoulder arm chuck roasts and steaks, flank steaks, bottom round and eye-of-round steaks and roasts, and brisket. Cook these with moist heat in any grade.



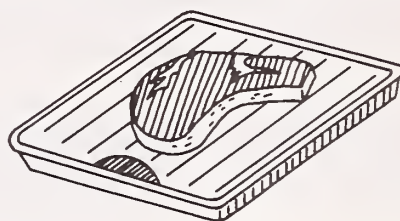
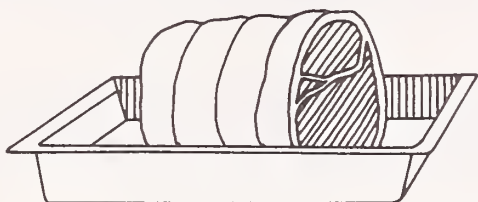
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from *How to Buy Beef Steaks, G-145*, and  
*How to Buy Beef Roasts, G-146*

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Cocinar LA CARNE DE VACA

Cualquier pieza o corte de carne de vaca—sea cual fuere su grado de calidad de acuerdo con el criterio del Departamento de Agricultura de Estados Unidos—puede tener buen sabor y ser tierna si se la cocina como es debido. Las piezas tiernas de la carne de vaca de los grados de calidad superiores, resultan blandas si se cocinan al calor seco. Y las piezas de por sí menos tiernas y las de calidad inferior, también se pueden comer blandas con tal que se cuezan al color húmedo.

## CALOR SECO



**ASADO**—(Llamado también asado en seco o asado al horno.) Colóquese la carne dentro del horno en una rejilla o soporte puesta a su vez sobre una bandeja de material refractario al calor. Póngase con el lado que contiene grasa expuesto al calor radiante o hacia arriba; la temperatura del horno será baja, 325° F., para que la cocción sea lenta. No se añada agua ni se tape la carne. Para mayor seguridad, utilícese un termómetro “de carne” para observar el grado de cocción. A la temperatura de 140° F., la carne está poco asada y es jugosa (“rare”); a 160° F., la cocción es media (“medium”), y a 170° F., la carne está bien cocinada (“well done”).

**EMPARRILLADO**—Póngase la llave del horno en “broiling” (a fuego “fuerte”). Colóquese la carne en la bandeja o asador (“broiling pan”) y a una distancia de 6 a 13 centímetros (de 2 a 5 pulgadas) de la fuente del calor, según el espesor del bistec. Cuanto mayor sea dicho espesor más lejos debe hallarse la carne de la fuente del calor. Vuélvase la carne una sola vez. El resultado es mejor si el primer lado o cara del bistec se expone al calor por más tiempo que el lado opuesto. El tiempo de cocción dependerá del espesor de la pieza y de su distancia de la fuente del calor. Se sigue el mismo método para asar la carne sobre las brasas.



**ASADO EN CAZUELA** (“panbroiling”)—Para este objeto conviene que los bistecs tengan, cuando menos un espesor de 2,5 centímetros (una pulgada). Echese la carne en una sartén o cazuela precalentada y engrasada ligeramente. Cuézase despacio dando vueltas al bistec de vez en cuando. No se cubra o tape la sartén durante la cocción, ni se añada agua o grasa. Viértase la grasa líquida a medida que se acumula.

**COCINADA EN SARTEN o FRITA**—Una vez calentada y ligeramente engrasada la sartén, échese en ella la carne. Tuéstese el bistec por ambos lados hasta dorarlo y déjese cocer a temperatura moderada y sin cubrir la sartén. Désele la vuelta de vez en cuando.

## CALOR HUMEDO



**ESTOFADO**—(o “Pot roasting”)—Usese un recipiente (olla, pote, etc.) pesado y provisto de tapadera. Si se prefiere, tuéstese o dórese la carne todo alrededor en una pequeña cantidad de grasa. Añádase un poco de líquido, que puede ser agua o sopa. Póngase a continuación, a baja temperatura, sobre la llama o en el horno, con el recipiente bien tapado. Si se pone en el horno, gradúese su temperatura a 325° F.

**COCCION EN LIQUIDO** (o guisado)—Tuéstese ligeramente la carne todo alrededor si así se prefiere. Cúbrase con agua, y póngase al fuego el recipiente bien tapado. El líquido debe mantenerse por largo tiempo a una temperatura (“simmering”) ligeramente inferior a la requerida para la ebullición franca.



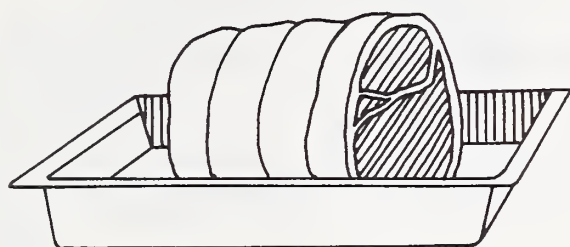
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from “Beef and Veal in Family Meals,” G-118

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



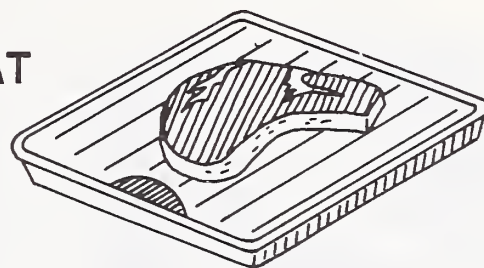
# How to COOK BEEF

Any cut of beef—in any USDA grade—can be tasty and tender if it is cooked the right way. Tender cuts of beef in the higher grades may be cooked with dry heat. Less tender cuts and cuts in the lower grades can be made tender by cooking with moist heat.



**ROASTING**—(Also called dry roasting or oven roasting.) Place meat on rack in shallow baking pan. Cook with fat side up in slow oven (325°F). Do not add water and do not cover. For best results use a meat thermometer to show doneness. Beef is rare at 140°F., medium at 160°F., and well done at 170°F.

## DRY HEAT



**BROILING**—Set oven regulator at “broil.” Place meat on broiling pan and cook two to five inches from heat, depending on thickness of steak. The thicker the cut, the farther it should be from the heat. Turn only once. For best results, broil longer on the first side. Cooking time will vary depending on the thickness of the steak and distance from heat. Use the same method to grill meat over charcoal.

**PANBROILING**—It is usually best to use cuts of meat one inch or less thick. Place meat in preheated, lightly greased pan or griddle. Cook slowly, turning occasionally. Do not cover. Do not add fat or water. Pour off or remove fat as it collects.



**PANFRYING**—Put meat in preheated frying pan in small amount of fat. Brown meat on both sides and cook uncovered at moderate temperature. Turn occasionally.

## MOIST HEAT

**BRAISING**—(Also called pot roasting.) Use heavy roasting pan with cover. If you like, brown meat on all sides using a small amount of fat. Add a little liquid (water or soup). Cook at low temperature, covered tightly, on stove top or in oven. If oven is used, set temperature at 325°F.



**COOKING IN LIQUID**—(Also called stewing.) Brown meat on all sides if desired. Cover with water. Place lid on pan and simmer (cook just below boiling point).



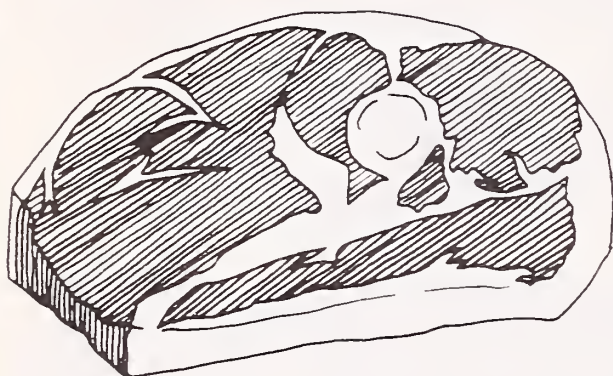
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Adapted from “Beef and Veal in Family Meals,” G-118

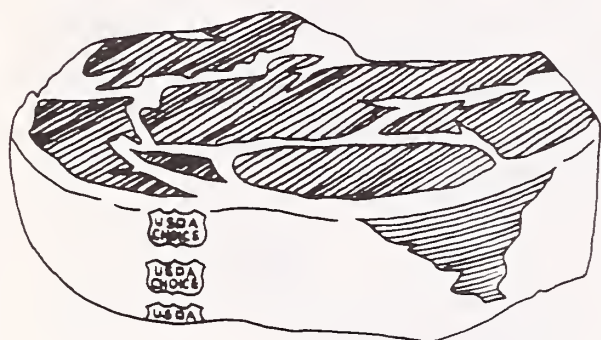
CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar CHUCK ROASTS y STEAKS

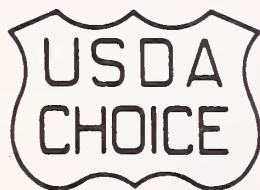
Los "chuck roasts" y los bistecs de carne de vaca son a menudo compras ventajosas. Hay dos clases de "chuck," el de "arm" (brazo) y el de "blade" (paletilla).



El "shoulder arm chuck" tiene un hueso pequeño y redondo, y no mucho desperdicio. No es pieza tierna, por lo que se debe cocinar con alguna agua para ablandarlo. Los bistecs de "shoulder arm" son buenos para estofado o para "bistec suizo."



Las piezas de "blade chuck" tienen un hueso largo y delgado y algunas costillas a un lado. También contienen su buena porción de gordura. Pero son bastante tiernas. Al comprar asado de "chuck" de escápula, búsquese la marca del USDA estampada en él. Si dicha marca es **USDA Prime** o **USDA Choice**, se lo puede asar en el horno sin añadir agua o sin tapar la cazuela que lo contiene. Póngase el horno a baja temperatura (325° F.) y cuézase lentamente.



Si el "chuck" de paletilla lleva la marca **USDA Good** o **USDA Standard**, o bien si carece de marca alguna, se debe estofar en olla o marmita ("pot roasted") con alguna agua para tener la seguridad de que está blando. Los "chuck steaks" de paletilla, por ser más delgados, deben en general cocinarse al calor húmedo.



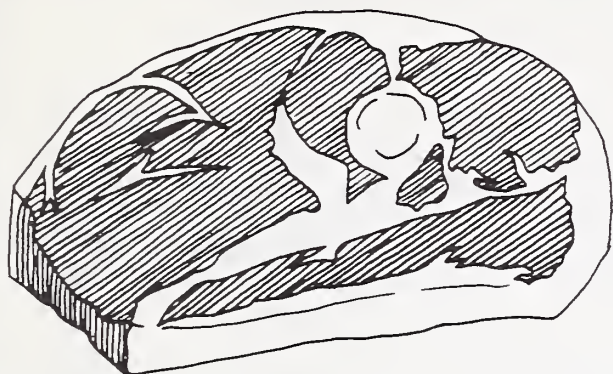
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

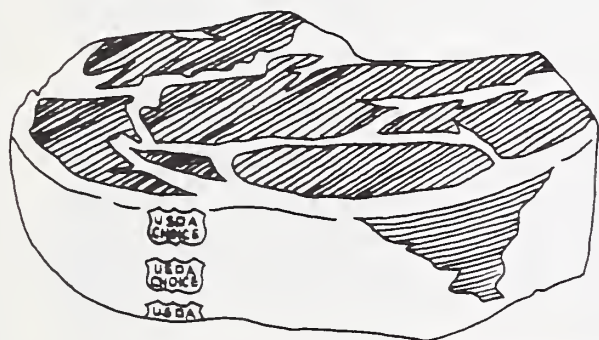


# How to Buy CHUCK ROASTS and STEAKS

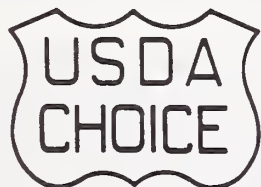
Beef chuck roasts and steaks are often a good buy. There are two kinds—shoulder arm chuck and blade chuck.



**Shoulder arm chuck** has a small round bone and not much waste. It is not a tender cut, so it must be cooked with some water to make it tender. Shoulder arm cuts make good pot roasts or "Swiss steak."



**Blade chuck** cuts have one long thin bone, and some rib bones along one side. They also have a good bit of fat. But they are fairly tender. If you buy a blade chuck roast, look for the USDA shield stamped on it. If it has one of these marks, showing that it is USDA Prime or USDA Choice, then you can cook it in the oven without adding water or covering the pan. Use a low temperature (325°) and cook it slowly.



If your blade chuck roast is marked USDA Good or USDA Standard, or if it does not have a grade shield on it, it should be pot roasted—cooked with some moisture—to make sure it will be tender. Blade chuck steaks, being thinner, should usually be cooked with moisture.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

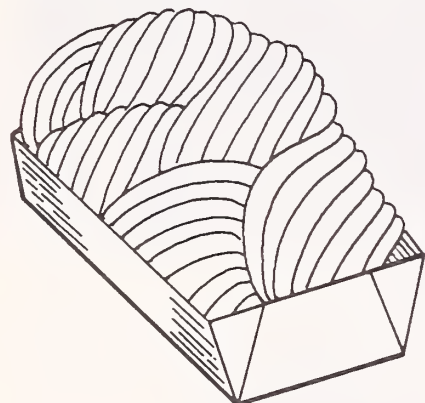
# Como Comprar CARNE MOLIDA

Muchos mercados venden varias clases de carne de vaca molida ("ground beef"). Se la puede encontrar bajo las denominaciones "ground beef," "ground chuck," "ground round" y "ground sirloin." Y todas estas distintas clases de carne de vaca molida difieren principalmente en:

- 1) el valor de la pieza de que se obtuvieron,
- 2) la cantidad de grasa que contienen, y
- 3) el PRECIO.

Téngase presente que la carne de vaca molida procede de una gran variedad de piezas o cortes. Y estas piezas contendrán una cantidad distinta de grasa y de carne magra. De aquí que resulte difícil saber en qué proporción se hallan la una y la otra en un paquete de carne molida, es decir, cuál es el valor del cociente magra: grasa. Puede ocurrir que la "ground round," por ejemplo, tenga la misma cantidad relativa de grasa que el "ground chuck," o viceversa. La manera de saber a qué atenerse a este respecto consiste en escoger primero en el mostrador o vitrina la pieza de carne sin moler que se prefiera, y entregársela al carnicero para que la muele.

La carne "ground beef" o carne molida que ahora se empaqueta en la planta industrial y en el almacén al detalle bajo la inspección federal o del estado, no debe contener más del 30 por ciento de grasa. No hay reglamentación federal sobre el contenido de grasa de la carne molida y empaquetada en el almacén de venta al por menor, si bien algunos estados y organismos locales han puesto en vigor sus propias regulaciones sobre este punto.



La **GROUND BEEF**, también llamada a veces "hamburger," se elabora a menudo combinando carne magra de baja calidad con recortes de grasa procedente de piezas de calidad superior. También se elabora con frecuencia en el almacén al por menor a partir de los recortes resultantes del despiece de la res en canal para la venta inmediata. Por contener más grasa, la carne para "hamburger" cuesta menos. Es buena para "spaghetti," chili, "meat loaf" y cacerolas.

La **GROUND CHUCK** da excelentes bistec, "hamburger" o "salisbury." Por lo general tiene menos grasa, y más magra como consecuencia, que la "ground beef" o carne molida, y por ello encoge menos al asarla o freírla. La "ground chuck" tiene, sin embargo, bastante grasa para darle buen sabor y hacerla jugosa.

La **GROUND ROUND** es especialmente buena para los que "cuidan la línea," sobre todo si su grasa se mantiene en un mínimo. Suele ser bastante magra y más cara que la "ground beef" o la "chuck." Pero, por contener menos grasa, la "ground round" no será ni tan tierna ni tan jugosa como otras clases de carne molida.

La **GROUND SIRLOIN** o "sirloin" molido cuesta más en general que la "ground beef," "ground chuck," y "ground round." Tiene excelente sabor y se presta admirablemente para platos especiales y "hamburger" de lujo. Hay personas, sin embargo, que encuentran la "ground sirloin" muy semejante a la "ground chuck." Por eso, antes de pagar el precio extra por la "sirloin," considérese cuál de ellas conviene más en cada caso.

Consúmase la carne fresca molida o picada el mismo día o al día siguiente de haberla comprado. Si la superficie de esta carne se pone un tanto oscura, no hay que preocuparse. Ello se debe a lo apretado del paquete, y la carne recupera su color rojo al ser expuesta de nuevo al aire. Si la carne molida se congela en el hogar, envuélvasela en pequeñas porciones que se puedan consumir de una vez. Procúrese que la envoltura esté apretada para excluir el aire. Se la puede conservar a 0° F. (-17,8° C.), por dos o tres meses, con escasa pérdida de calidad.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



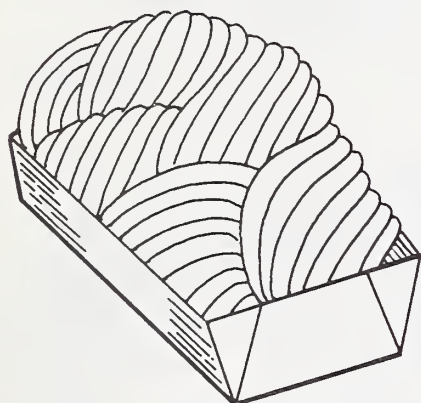
# How to Buy GROUND BEEF

Most stores sell several kinds of “ground beef”—you may find it labeled as ground beef, ground chuck, ground round, and ground sirloin. These different kinds of ground beef mostly differ in:

- 1) the value of the cut from which they are made,
- 2) the amount of fat they contain, and
- 3) the PRICE.

**Remember** that ground beef may be made from a variety of cuts. These cuts will contain differing amounts of fat and lean. Therefore, it is difficult for you to know the lean/fat content of the kind of ground beef you buy. You may buy ground round, for example, and get the same fat content as ground chuck, and vice versa. One way to be sure is to select the cut you want from the case and have the butcher grind it for you.

Ground beef that is produced and packaged under Federal or State inspection at the packing plant or retail warehouse must have no more than 30 percent fat. There is no Federal regulation of the fat content of ground beef that is ground and packaged in the retail store, although some States and local agencies have their own controls.



**GROUND BEEF**, sometimes called “hamburger,” is often made by combining lean beef from the lower grades with trimmings or fat cuts from the higher grades. Also it is frequently made at the retail store entirely from the fat and lean trimmings resulting when the carcass is made into retail cuts. Hamburger usually has the most fat and costs the least. It is a good choice for dishes like spaghetti, chili, meat loaf, and casseroles.

**GROUND CHUCK** makes an excellent beef burger or “salisbury” steak. It usually has less fat and more lean meat than ground beef—and, if so, will shrink less in cooking. Ground chuck has enough fat, however, for good flavor and juiciness.

**GROUND ROUND** is especially good for weight-watchers if the fat is trimmed closely! It is usually quite lean and more expensive than ground beef or chuck. But because it is low in fat, ground round will not be quite as tender or juicy as the other kinds of ground beef.

**GROUND SIRLOIN**, or chopped sirloin, generally costs more than ground beef, chuck, and round. Its excellent flavor does wonders for special recipes and deluxe burgers. Many consumers, however, find ground sirloin very much like ground chuck. So, before you spend extra money for sirloin, consider whether ground chuck would suit your purposes just as well.

Use fresh ground beef within a day or two after buying. If the meat darkens on the surface, do not worry. This is caused by the air-tight package—the beef will regain its bright red color when exposed to the air. If you freeze your ground beef, wrap it in small amounts that you can use at one time. Be sure the wrapping is air-tight. You can keep ground beef frozen at 0°F. for two to three months with little loss of quality.



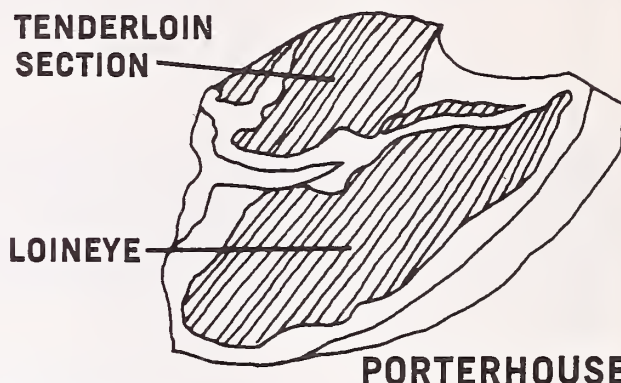
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

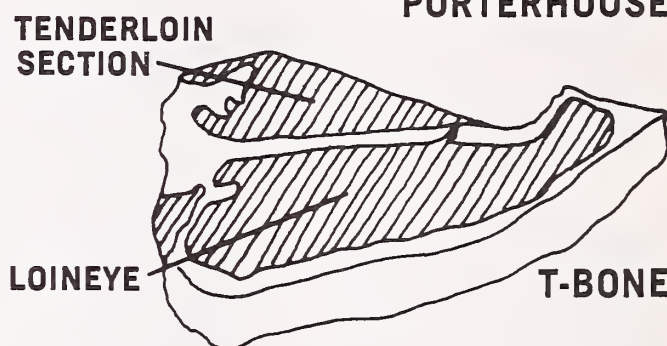
# Como Comprar BISTECS PORTERHOUSE, T-BONE y CLUB

La carne más excelente en cuanto a delicadeza, jugosidad y sabor es la que se vende bajo cualquiera de las denominaciones "porterhouse," "T-bone," y "club."

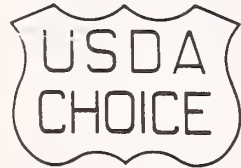
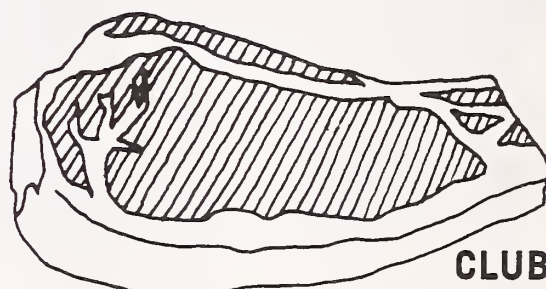
El bistec **"PORTERHOUSE"** suele llamarse también el "rey" de los bistecs. Consta de dos secciones, ambas fáciles de separar del hueso y de ser cocinadas aparte una de otra. Una de las secciones contiene una buena parte de solomillo ("tenderloin") o filet mignon. La otra, se denomina generalmente "strip loin steak." La ración por persona de esta carne varía entre 12 onzas y una libra (de 340 a 453 gramos).



El bistec **"T-BONE"** es muy semejante al "porterhouse," si bien contiene una porción menor de "tenderloin." También la ración, más bien abundante que escasa, es la misma.



El bistec **"CLUB"** está formado del mismo músculo grande que los dos anteriores, pero carece de "tenderloin" o solomillo. Por el hecho de ser más pequeño, se presta a servirlo como ración individual. Esta será de 12 a 14 onzas (de 340 a 397 gramos). Los bistecs "porterhouse," "T-bone" y "club" se cortan a veces de modo que contengan una porción o "tail" de la falda de lomo. Esta porción es menos tierna, por lo cual los bistecs de que se ha eliminado son más codiciados.



## ATENCION A LA CALIDAD

Si bien los bistecs "porterhouse," "T-bone" y "club" son apreciados por muchos como los mejores de la mitad longitudinal de una res vacuna, su calidad varía de acuerdo con la calidad o grado de conjunto. Por esto, el escoger la pieza de calidad "Prime," "Choice" o "Good" del Departamento de Agricultura, es una garantía más de que es tierna, jugosa y de buen sabor, sea cual fuere el momento o el lugar de la compra. La marca de calidad puede hallarse inscrita en el escudo, o formar parte de la etiqueta correspondiente.

Por ser naturalmente tiernos, los bistecs "porterhouse," "T-bone" y "club" son fáciles de cocinar. Resultan especialmente apetitosos cuando se cortan de una pulgada de espesor por lo menos y se ponen a la parrilla, a la plancha o sobre brasas.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

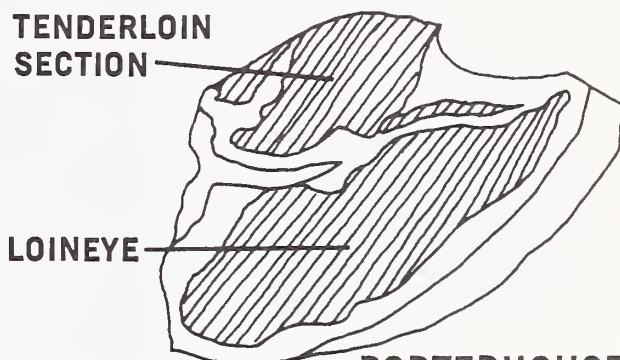
Adapted from "How to Buy Beef Steaks," G-145



# How to Buy PORTERHOUSE, T-BONE, and CLUB STEAKS

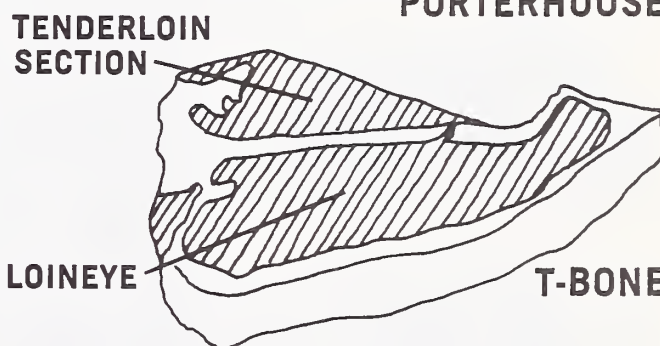
For that special meal when you want the most tender, juicy, and flavorful steak possible, any of these three—porterhouse, T-bone, or club—would be an excellent choice.

**PORTERHOUSE** is often called the “king” of steaks. It consists of two sections, each of which can be easily removed from the bone and used as a separate steak. One section consists of a generous portion of tenderloin—or filet mignon. The other section is the familiar strip loin steak. When buying a porterhouse, allow 12 to 16 ounces per person for a generous serving.



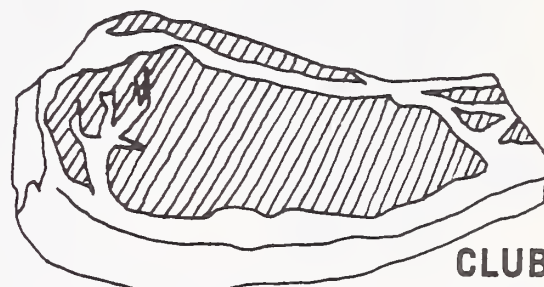
**PORTERHOUSE**

**T-BONE STEAK** is very similar to porterhouse except that it has a smaller amount of tenderloin. For ample servings, allow 12 to 16 ounces per person.

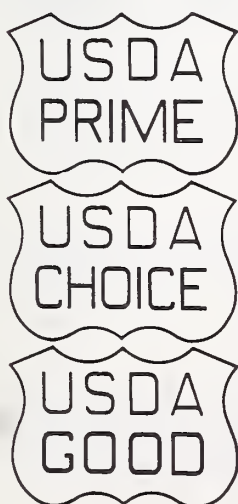


**T-BONE**

**CLUB STEAK** has the same large muscle as the porterhouse and T-bone but no tenderloin. Its smaller size makes it well suited to individual servings. Allow 12 to 14 ounces per serving. Porterhouse, T-bone, and club steaks sometimes are cut to include a “tail”—a portion of the flank. This portion is much less tender, so steaks from which it has been removed are more desirable.



**CLUB**



## LOOK FOR QUALITY

Although porterhouse, T-bone, and club steaks are rated by many as the best steaks in a side of beef, they do differ in quality, depending upon grade. And selecting steaks which are graded USDA Prime, Choice, or Good is an additional assurance that they will be tender, juicy, and flavorful—regardless of when or where they are purchased. The grade will be stamped on the meat—inside a shield—or will be shown on the label.

Since porterhouse, T-bone, and club steaks of these grades are so naturally tender, they are very easy to prepare. They are especially delicious when cut at least an inch thick—preferably thicker—and when broiled, pan-broiled, or cooked over charcoal.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

Adapted from “How to Buy Beef Steaks,” G-145

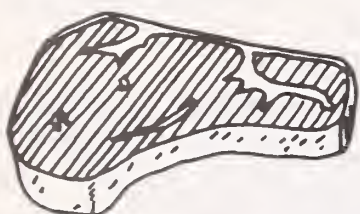


# Como Comprar ASADO y BISTECS DE COSTILLA

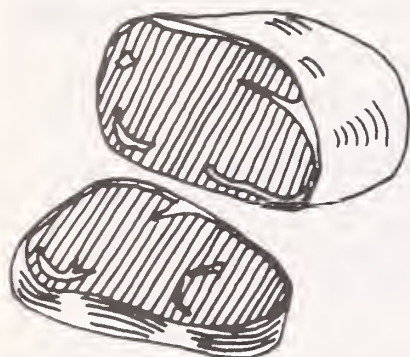
El asado y los bistecs de costilla se cortan de la región del costillar y pueden contener la costilla propiamente dicha. Estas piezas se venden como asado cuando tienen dos o más costillas de espesor. Las piezas de una sola costilla o más delgadas aún, son más apropiadas para bistec. También se cortan de esta región o parte de la res los bistecs y los asados "ribeye" (del "ojo" de costilla).



**RIB ROAST** (también llamado "standing rib" o "prime rib", aun cuando su calidad, según el Departamento de Agricultura, no sea "Prime"), es jugoso, tierno y muy sabroso. Es fácil de cocinar y se presta muy bien para una comida de índole excepcional. Para asar al horno póngase éste a baja temperatura, y sin cubrir la carne, en un recipiente poco profundo sin añadir agua. La pieza o corte debe tener un espesor de dos costillas por lo menos. Las de calidad USDA "Prime" o "Choice" son las mejores. Dado que los asados de costilla tienen más grasa y más hueso que algunas otras piezas, la ración por persona debe ser de media libra o mayor (de 227 ó más gramos).



**RIB STEAK** (a veces llamado "club steak") tiene buen sabor y es muy tierno. Si la calidad de la pieza es "Prime," "Choice" o "Good," cocínese a la parrilla ("broil"). Sírvanse entre 12 y 14 onzas por persona (de 340 a 397 gramos).



**RIBEYE**, tanto en asados como bistecs (denominados también "Delmonico"), se cortan del centro del gran músculo, casi circular, del costillar de la res. Ambos carecen de hueso y son muy tiernos. Al igual que el asado de costilla ("rib roast") de donde se cortan, el asado "ribeye" puede ser cocinado al horno si el grado de calidad es "Prime," "Choice" o "Good." La ración de este asado sin hueso será de un tercio de libra (unos 142 gramos). El bistec "ribeye" debe cocinarse a la parrilla o en cazuela, y la ración por persona oscilará entre 8 y 10 onzas (de 227 a 284 gramos).

**LA MARCA DE CALIDAD** del Departamento de Agricultura de Estados Unidos es una buena guía del comprador en cuanto a la delicadeza, jugosidad y sabor de las piezas de carne de vaca.



La carne de calidad "Prime" es la mejor, pero también es la más cara.



La de calidad "Choice" es también excelente, muy tierna, jugosa y de buen sabor. La carne de este grado es la que se vende con más frecuencia en los supermercados de Estados Unidos.



El grado de calidad "Good" aparece en carne que no es tan jugosa y sabrosa como la de calidad Prime o Choice, pero es medianamente tierna también.



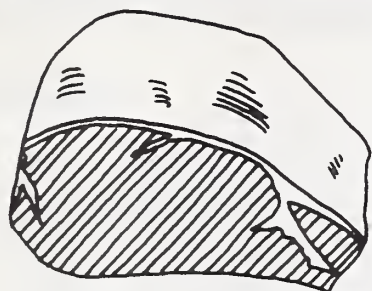
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

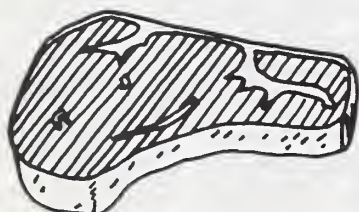


# How to Buy BEEF RIB ROASTS and STEAKS

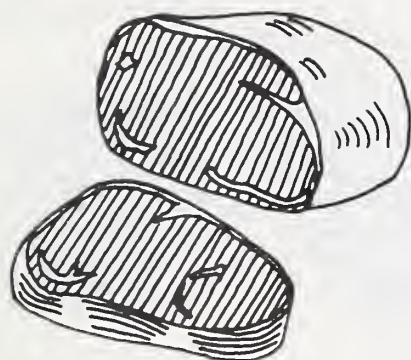
Rib roasts and steaks are cut from the rib section and may include the rib bone. The cuts are sold as roasts when they are two or more ribs thick. One rib or thinner cuts are best used for steak. Ribeye steaks and roasts also are cut from this section.



**RIB ROAST** (also called standing rib or prime rib—even when not graded USDA Prime) is juicy, tender, and flavorful. It is easy to prepare and makes a delicious company dinner. Oven roast (cook at low oven temperature, uncovered, in shallow roasting pan with no added water), using a cut at least two ribs thick. USDA Prime and Choice grades are best. Because rib roast has more fat and bone than some other cuts, allow at least one-half pound or more per person.



**RIB STEAK** (sometimes called club steak) has a good flavor and is very tender. Broil or pan broil in Prime, Choice, and Good grades. Allow 12-14 ounces or more per person.



**RIBEYE** roasts and steaks (also known as Delmonico) are cut from the large, nearly round center muscle of the beef rib. Both are boneless and very tender. Like the rib roast from which it is cut, the ribeye roast can be oven roasted in Prime through Good grades. For this boneless roast, allow a third of a pound per person. Broil or pan-broil ribeye steak, allowing 8-10 ounces per person.

**THE USDA GRADE** is a good guide to the tenderness, juiciness, and flavor of all cuts of beef.



**PRIME** beef is the best, but usually the most expensive.



**CHOICE** beef is high quality, quite tender, juicy and flavorful. This is the USDA grade most often sold in the supermarket.



**GOOD** beef is not as juicy and flavorful as Prime and Choice but is fairly tender.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# Como Comprar ROUND STEAKS y ROASTS

Los "round steaks" y los "round roasts" son las piezas o cortes más magros que se hallan en el mercado, y contienen poco hueso o ninguno. En general estas piezas no son por naturaleza tan tiernas como otras. También presentan menos vetas jaspeadas de grasa entre la hebra o tejido muscular, y como consecuencia, no son tan jugosas ni tienen tan buen sabor como otras de la misma res. La clasificación cualitativa del Departamento de Agricultura de Estados Unidos—en combinación con las propiedades inherentes a las piezas—es una valiosa guía del comprador y del cocinero.

## "STEAKS"

Todo "round steak" completo o pleno contiene tres sectores de distinta textura o delicadeza. El más tierno de ellos es el "top round" de la figura. Caso de pertenecer a la calidad más alta—como la **Prime** o la **Choice** del Departamento de Agricultura—el "top round" puede ser cocinado al horno, a la parrilla o en cazuela (al calor seco). Si la calidad es de grado inferior, el "top round" se cocinará a fuego lento y en recipiente cubierto (calor húmedo). Los otros dos sectores, el "bottom round" y el "eye-of-round" son menos tiernos, y de aquí que los bistecs de "bottom round" de todas las calidades deban ser cocinados al calor húmedo. En cuanto a los bistecs "eye-of-round" de calidad **Prime** o **Choice**, si se cortan en piezas delgadas, pueden cocinarse al calor seco. Una buena ración pesará de 6 a 8 onzas (de 170 a 227 gramos).

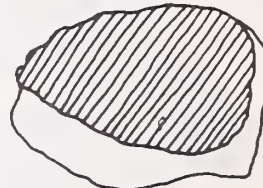
TOP ROUND



BOTTOM ROUND



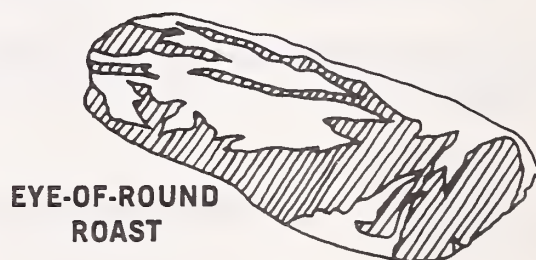
EYE-OF-ROUND



## "ROASTS"

Los tres sectores del "round" ahora mencionados se pueden cocinar también como "roast" o asado. El asado de "eye-of-round" y de "top round" puede ser cocinado al horno con tal que sea de calidad **Prime**, **Choice**, o **Good**. Si así no fuera, estas piezas, al igual que el asado de "bottom round," deben cocinarse enteros, a fuego lento y en marmita tapada, es decir, en estofado. El asado de "eye-of-round" es muy fácil de trinchar, y brinda una tajada atrayente. El asado de "sirloin tip"—o "round tip"—y sus bistecs son también piezas de "round." Son de calidad similar a la del "top round" y se pueden cocinar de la misma manera.

El asado de "heel roast" carece de hueso y es muy magro, pero se trata sin duda alguna de una pieza poco tierna. Cualquiera que sea su calidad, debe estofarse. La ración debe ser de un tercio de libra (de 150 gramos) o un poco más.



EYE-OF-ROUND ROAST



HEEL OF ROUND



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from "How to Buy Beef Steaks," G-145 and  
"How to Buy Beef Roasts," G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

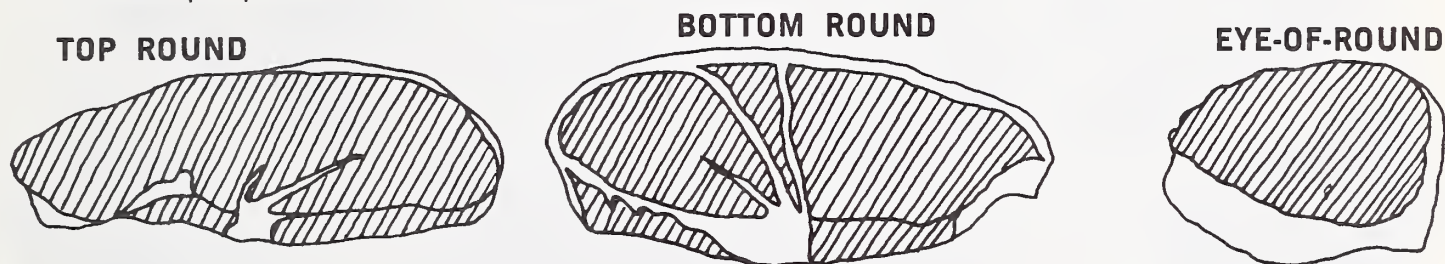
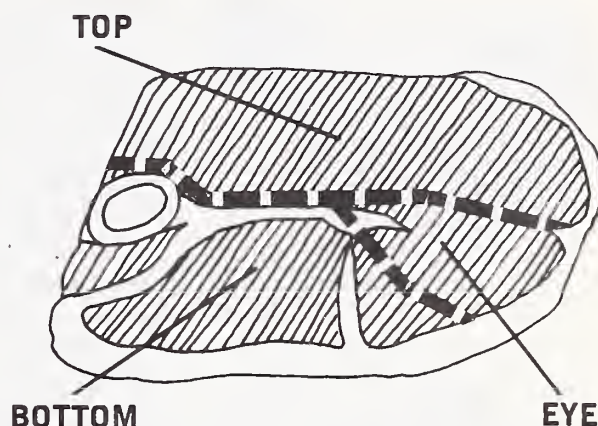


# How to Buy ROUND STEAKS and ROASTS

Round steaks and roasts are among the leanest cuts you'll find—and they contain little or no bone. In general, round steaks and roasts are not as naturally tender as some other cuts. They also have less marbling—the tiny flecks of fat within the lean. As a result, they are not as juicy or flavorful. USDA grades—together with an understanding of basic differences between cuts—are good guides to selection and preparation.

## STEAKS

A full round steak contains three sections which vary in tenderness. Top round is the most tender. If it is of high quality—such as USDA Prime or Choice—top round is satisfactory for broiling or pan-broiling. Top round in the other grades should be braised. Bottom round and eye-of-round steaks are less tender. Bottom round steaks in all grades should be cooked with moist heat. Prime or Choice eye-of-round steaks, if cut thin, can be pan-broiled. For generous servings, buy six to eight ounces of round steak per person.

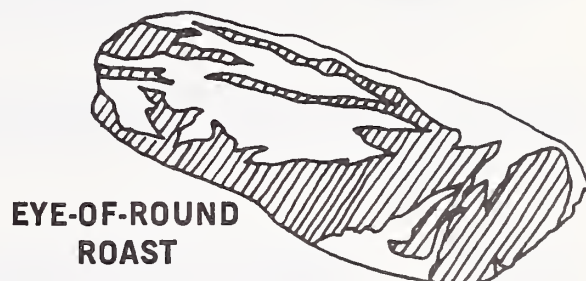


## ROASTS

The three different sections also can be used as roasts. Eye-of-round and top round roasts can be oven-roasted—if graded Prime, Choice, or Good. Other grades of these cuts—as well as all bottom round roasts—should be pot-roasted. An eye-of-round roast is easy to carve and makes very attractive servings.

Sirloin tip—or round tip—roasts and steaks are also cuts from the round. These are similar in quality to top round and can be prepared in the same way.

Heel of round roast is boneless and very lean, but definitely a less-tender cut. It should be pot-roasted in all grades. Allow at least one-third of a pound of roast per person.



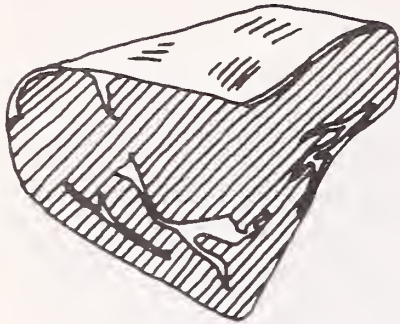
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from "How to Buy Beef Steaks," G-145 and  
"How to Buy Beef Roasts," G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

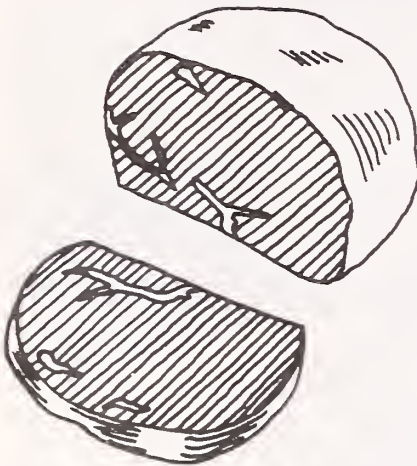


# Como Comprar ASADO DE "RUMP" y DE "SIRLOIN TIP"

Tanto el "rump" o cuarto trasero, también llamado nalga, de la res vacuna, como la punta de lomo, ("sirloin tip") son bastante tiernos como asado. Si bien el cuarto trasero tiene mucho hueso, éste suele sacarse para facilitar el trinchado en la mesa y el servirlo. El asado de punta de lomo carece de hueso.



El "Rump roast" o asado de cuarto trasero es un corte o pieza muy sabroso, que puede ser asado al horno (sin cubrir el asador ni echarle agua y con el horno mantenido a baja temperatura), con tal que la calidad asignada por el USDA sea **Prime, Choice** o **Good**. El de calidad baja debe ser cocinado como "pot roast" o asado en marmita bien tapada, a fuego lento y con poca agua. Es fácil de trincar cuando se cocina sin hueso y enrollado. La ración debe ser de media libra (unos 454 gramos) si se cocina con hueso, y de un tercio de libra, sin hueso.



El "Sirloin Tip Roast" (también llamado "loin tip"—o punta de lomo—"round tip" o "knuckle") no tiene hueso ni apenas desperdicio. A pesar del nombre que lleva, no es tan tierno como el bistec de lomo o "sirloin steak." Sin embargo, los de calidad **Prime, Choice** y **Good** son lo bastante tiernos para asados al horno. Los de grado o calidad inferior deben asarse como "pot roast," o sea tapados y con poca agua, al fuego lento del horno. La ración será de un tercio de libra (unos 150 gramos).

El "Sirloin Tip Steak," al igual que el asado de que se corta, no tiene hueso y es menos tierno que el lomo corriente. Si es de calidad **Prime** o **Choice**, se puede poner a la parrilla, pero si es de calidad inferior debe estofarse. Sírvanse de 6 a 8 onzas (de 170 a 227 gramos) por persona.

La mejor guía del consumidor de carne en cuanto atañe a delicadeza, sustancia o jugosidad y sabor es el USDA Grade, o escala de calidades de este producto alimenticio fundamental. Estas calidades son:



**PRIME**, la mejor carne de vaca por los tres conceptos mencionados: delicadeza, jugosidad y sabor. Por lo general es la más cara.



**CHOICE**, carne de alta calidad, tierna y sabrosa. Esta carne es la que más se vende en los supermercados.



**GOOD**, carne menos jugosa y sabrosa que la de calidad **Prime** o **Choice**, si bien es bastante tierna.



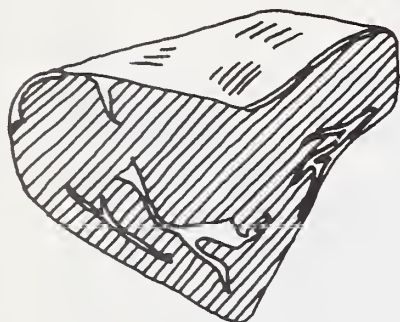
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy RUMP and SIRLOIN TIP ROASTS

Both rump and sirloin tip roasts are tasty and fairly tender. Although rump has a lot of bone, this is often removed to make it easier to carve and serve. Sirloin tip roast has no bone.



**RUMP ROAST** is a very flavorful cut that can be oven roasted (cooked uncovered, in shallow roasting pan with no added water, in oven set at a low temperature) in USDA Prime, Choice, and Good grades. It should be pot roasted (covered and cooked at low heat with a little water) in lower grades. Carving is easier when the roast is boneless and rolled. Allow at least a half-pound of bone-in rump per person and about a third of a pound per person for boneless rump.



**SIRLOIN TIP ROAST** (also called loin tip, round tip, or knuckle) is boneless with very little waste. Despite its name, it is not as tender as a sirloin steak. But it has good flavor and in Prime, Choice, and Good grades is tender enough to be oven roasted. Pot roast in lower grades. Allow at least a third of a pound per person. The **SIRLOIN TIP STEAK**, like the roast from which it is cut, is boneless and less tender than the regular sirloin. It can be broiled or pan broiled in Prime and Choice grades, but should be braised in lower grades. Allow six to eight ounces per person.

The **USDA GRADE** is a good guide to the tenderness, juiciness, and flavor of these and all cuts of beef.



**PRIME** beef is the best, but usually the most expensive.



**CHOICE** is high quality, quite tender, and flavorful. This is the USDA grade most often sold in the supermarket.



**GOOD** is not as juicy and flavorful as Prime and Choice, but is fairly tender.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Beef Steaks, G-145, and  
How to Buy Beef Roasts, G-146

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar "SIRLOIN STEAKS"

Si se desea un bistec grande para varias personas, un churrasco o una comida para la familia, el mejor es un pedazo de "sirloin": grueso, tierno y jugoso.

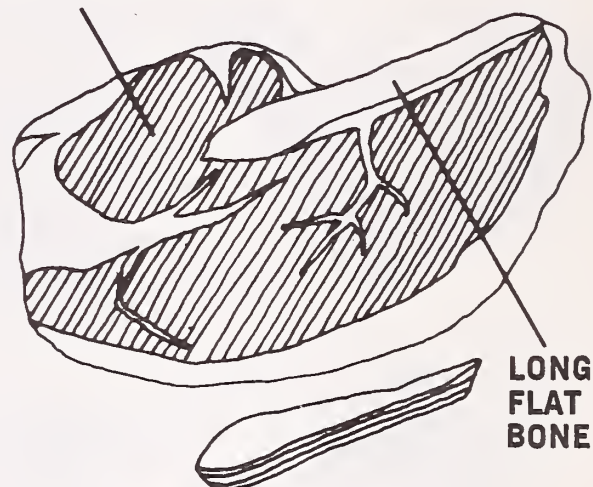
## RACIONES

Los "sirloin steaks" pesan desde 1½ a 3½ libras (de 0,68 a 1,59 kilogramos) y hasta más, dependiendo del espesor. Uno solo de estos "steaks" puede bastar muy bien para cinco o más personas. Cuando esta pieza contenga hueso, de 8 a 10 onzas (de 227 a 283 gramos) por persona suele ser una ración generosa. A fin de que el "sirloin steak" conserve su delicadeza y jugosidad naturales, su espesor debe ser por lo menos de una pulgada (2,5 centímetros).

## PIEZAS DISTINTAS (DE "SIRLOIN STEAK")

Las piezas que contienen un hueso largo y plano son ligeramente más tiernas que otras, y además poseen una porción mayor de solomillo ("tenderloin"). Las que tienen un hueso pequeño y redondo, o bien en forma de cuña, contienen más músculo y por lo general una fracción menor de grasa. Con frecuencia, el "sirloin" se vende como dos bistecs sin hueso, uno denominado "top sirloin" y el otro, "bottom sirloin." El primero es más tierno que el segundo.

TENDERLOIN

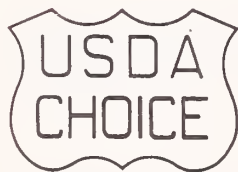


TENDERLOIN



## CALIDAD

La clasificación por grado o calidad de la carne, adoptada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, es la mejor guía del comprador de bistecs. Este grado o marca de calidad inscrito en un perfil de escudo, irá, bien estampado en la pieza, o aparecerá en la etiqueta de la misma. Cada grado o marca de calidad constituye una guía segura y consistente de la delicadeza, jugosidad y sabor de la carne. El "sirloin steak" de cualquiera de los tres grados superiores del Departamento de Agricultura de Estados Unidos—marcados **Prime**, **Choice** y **Good**, en orden descendente—son buenos para cocinados al horno, a la parrilla, sartén o sobre brasas. Una excelente manera de presentar el "sirloin" consiste en rebanarlo en lonchas diagonales y delgadas, que se disponen en una fuente y se aderezan con tomates diminutos o "cherry."



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from "How to Buy Beef Steaks," G-145

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy SIRLOIN STEAKS

If you want a large steak for company, a barbecue, or a family meal—a thick, tender, juicy sirloin is just the cut you're looking for!

## SERVINGS

Sirloin steaks will weigh from 1½ to 3½ pounds—or more—depending on thickness. A single steak can easily serve five or more people. When buying a bone-in sirloin, allow 8 to 10 ounces per person for generous servings. To be sure that its natural tenderness and juiciness are retained, a sirloin steak should be at least an inch thick.

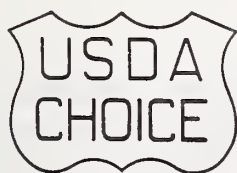
## DIFFERENT CUTS

Sirloins with a long, flat bone are slightly more tender than others—and also have the largest portion of tenderloin. Those with a small round or wedge-shaped bone have less bone and frequently less waste fat. Often, sirloin is sold as two boneless steaks—top sirloin and bottom sirloin. The top sirloin is more tender.

**TENDERLOIN**



**TENDERLOIN**



## QUALITY

U.S. Department of Agriculture grades are a good way to know the quality of the sirloin steak you buy. The grade enclosed in a shield will be stamped on the meat—or it may be shown on the label. Each grade represents a different quality and is a reliable and consistent guide to tenderness, juiciness, and flavor. Sirloin steak in any of the top three USDA grades—Prime, Choice, and Good—is suitable for broiling, pan-broiling and cooking over charcoal. An excellent way to serve your sirloin is to slice it in thin, diagonal slices—arrange it on a large platter—and garnish it with cherry tomatoes and parsley.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from "How to Buy Beef Steaks," G-145

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

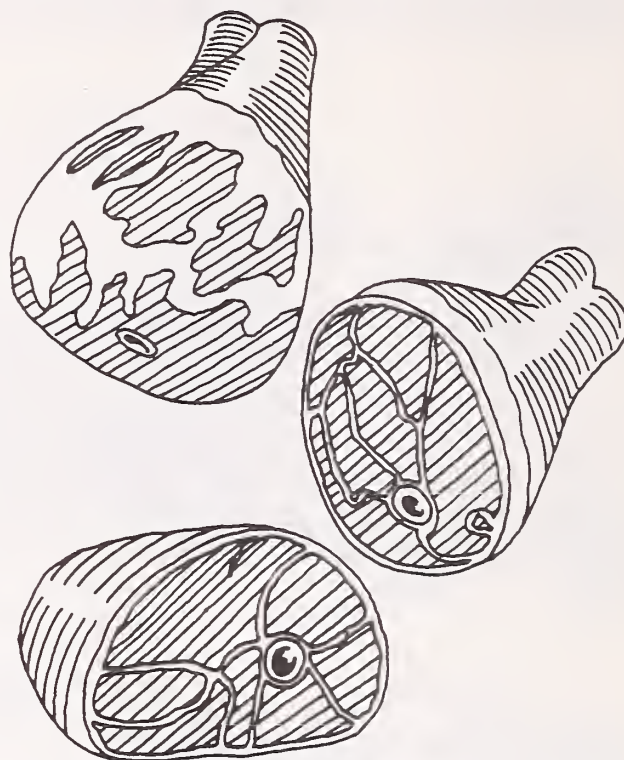


# Como Comprar EL JAMON

**EL JAMON ES LA CARNE** procedente de la pierna trasera del cerdo, y puede venderse fresco, curado y enlatado, o curado y ahumado. Puede comprarse cortado en piezas muy variadas, y se lo puede preparar para el consumo diario o para personas u ocasiones de excepción.

## COMO ELEGIR EL JAMON

Puede comprarse el jamón con toda la piel, con alguna o sin ella en absoluto; y también se vende sin hueso y sin gordura. Por ser una parte bastante grande de la res, es posible y hasta corriente comprar una parte de él. De un jamón que contenga el hueso, se puede cortar un asado central y también se puede cortar este centro en rebanadas y el resto venderlo por separado. El comprador tiene la opción de comprar la mitad de un jamón, bien la más delgada, la contigua a la canilla, o la más gruesa. Al decir "mitad" del jamón se sobreentiende que no se ha cortado o separado previamente ninguna rebanada. Los jamones sin hueso y sin piel se ponen en venta enlatados o bien enrollados ("ham roll").



## JAMON PARA COCER

El jamón curado se presenta de dos maneras: precocido y cocido del todo. Los vendidos de esta segunda manera, estarán marcados "cooked," "fully cooked," "ready-to-eat" o "ready-to-serve," (respectivamente, cocido, cocido por completo, listo para comerlo y listo para servirlo). Estos jamones se pueden rebanar o cortar en lonjas para comerlas en frío o bien pueden ser recalentadas al horno hasta que el termómetro de la carne ("meat thermometer") marque 130° F. Por el contrario, los jamones cuya etiqueta reza "cook-before-eating," deben ser puestos en el horno hasta que dicho termómetro alcance la temperatura de 160° F. Las piezas de jamón fresco deben cocerse hasta que su temperatura interna llegue a 170° F.

Para cocer al horno un jamón, póngase éste sobre una capa de grasa y de lado, en una rejilla colocada a su vez en una plancha metálica o bandeja apropiada. Cuézase al descubierto en el horno a la temperatura de 325° F. No se añada agua. En cuanto a los Estados Unidos, tiene mucha aceptación el jamón curado en seco, especialidad llamada con frecuencia "country cured" (curado del país). Este jamón requiere cocción especial. Las instrucciones al efecto suelen constar en la etiqueta correspondiente.

## COMO GUARDAR EL JAMON

El jamón curado se puede guardar, en la envoltura que trae al comprarlo, en el refrigerador por un período de dos semanas. Pero si se envuelve en un papel especial para mantenerlo a baja temperatura, (en el "deep-freezer") puede conservarse por un lapso de hasta 60 días. Sin embargo, el jamón curado mantenido en estado de congelación puede perder parte de su buen sabor característico. El jamón enlatado cuyo envase no se ha abierto aún, se puede conservar por varias semanas. Estos jamones deben conservarse en el refrigerador, caso de que la etiqueta lo recomiende.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

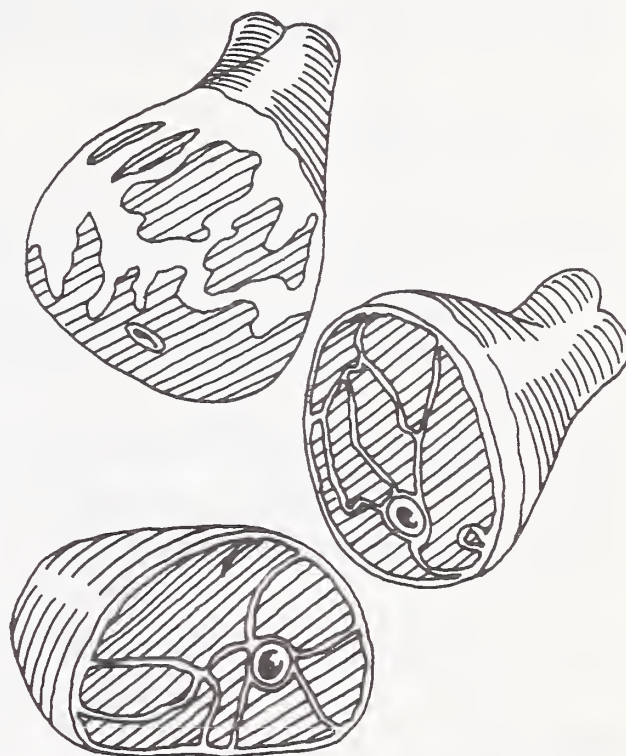


# How to Buy HAM

Ham is the hind leg of pork, which may be bought fresh, cured and canned, or cured and smoked. Ham is available in a variety of cuts and can be prepared for either plain or fancy eating.

## CHOOSING HAM

Ham may be bought with some, all or none of the skin, fat and bone removed. You may buy a whole ham or just a portion. A bone-in ham may be made into a center roast or center slices with the remainder sold as butt and shank ends or portions. You also may choose half a ham—either the shank half or butt half. “Half” means that no slices have been removed. Boneless, skinless hams come canned or shaped into a ham roll.



## COOKING HAM

Cured hams are available in two styles—cook-before-eating, or fully cooked. Fully cooked hams will be marked “cooked,” “fully cooked,” “ready-to-eat,” or “ready-to-serve.” These hams may be sliced and served cold or may be reheated until your meat thermometer reads 130°F. Cook-before-eating hams should be baked until your meat thermometer reads 160°F. Fresh cuts should be cooked to an internal temperature of 170°F.

To bake a ham, place it fat side up on a rack in a shallow baking pan. Bake uncovered in a 325°F oven. Do not add water. Ham slices may be broiled or fried. Dry cured ham, a specialty ham often called “country cured,” is popular in some areas of the country. This ham requires special cooking. Directions are usually on the label.

## STORING HAM

Cured ham may be stored in its original wrapper in the refrigerator for one to two weeks. If freezer-wrapped, it may be kept frozen for up to 60 days. However, frozen cured ham may lose some of its characteristic flavor. Unopened canned hams may be kept for several weeks. They should be kept refrigerated if the label so states.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar CARNE DE CERDO

## CALIDAD

Préstese atención especial a la carne de cerdo que se elija en el mostrador. La cosa más importante para el comprador es la cuantía de carne magra que contiene la pieza. Procúrese que la gordura sea mínima. Sin embargo, la carne de cerdo debe contener por lo menos algunas vetas de gordura intercaladas en el músculo ("marbling"). Para que el bocado sea de buen gusto, elíjase la carne de cerdo fresca de modo que tenga consistencia y un color rosa-grisáceo.

## ALMACENAMIENTO

La **carne de cerdo fresca** debe guardarse en la parte más fría del refrigerador sin cubrir o parcialmente cubierta. La carne de cerdo previamente empaquetada, debe ser desenvuelta al llegar del mercado, a menos que se la coma antes de un plazo de dos días. Por el contrario, la carne de cerdo curada y ahumada debe guardarse en el paquete en que se vende y en el refrigerador, aunque no por más de una o dos semanas. La carne de cerdo cocida hay que dejarla enfriar y luego envolverla herméticamente para su conservación en el refrigerador.

Para almacenaje a largo plazo, congélase la carne de cerdo a 0° F. (a -17,8° C.) o todavía a temperatura más baja.

Período de conservación de la carne de cerdo

<b>curada y luego congelada en el hogar:</b>	"Bacon"	Menos de 1 mes
	Jamón	De 1 a 2 meses

<b>Carne de cerdo fresca congelada en casa:</b>	Chuletas	De 3 a 4 meses
	Asados	De 4 a 8 meses
	Salchichas	De 1 a 2 meses

## COCCION

La carne de cerdo debe estar "bien hecha o cocida." Si se trata de asados, "bien hecha o cocida" significa que el termómetro "para carne" debe marcar 170° F. He aquí la manera de cocinar algunos cortes o piezas de carne de cerdo:

**ASADOS:** asados de lomo frescos o ahumados, jamones frescos o ahumados, brazo ("picnic") fresco o ahumado, carne de paleta ("shoulder butts" o "Boston butts"), solomillo entero, costillas. La temperatura del horno para asados será de 325° F.

**ASADOS EN PARRILLA O PARA FREIR:** chuletas, lonjas de jamón, bistecs de paleta, tocino entreverado ("bacon"), "bacon" canadiense, salchichas y carne de cerdo salada.

**ESTOFADO:** chuletas, filetes de solomillo, bistecs de paleta, carne de cerdo cortada en cubitos, y costillas delanteras y traseras.

**COCIDO AL CALOR HUMEDO:** jarretes, patas de cerdo, paleta ahumada ("picnic") y costillas.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy PORK

## QUALITY

Pay close attention to the pork you choose at the meat counter. The most important thing to look for is a high proportion of lean. Choose pieces with as little fat as possible. Pork should, however, have at least a little marbling (flecks of fat in the lean.) For best eating, choose fresh pork that is firm and grayish pink in color.

## STORAGE

**Fresh pork** should be stored uncovered or loosely covered in the coldest part of the refrigerator. Prepackaged pork should have the wrapper loosened unless the meat is to be used within a day or two. **Cured and smoked pork** should be stored in its original wrapper in the refrigerator, not to exceed one to two weeks. **Cooked pork** should be cooled then tightly covered for refrigerator storage.

For longer storage, freeze pork at 0°F. or lower. Recommended storage time for home-frozen **cured pork**:

Bacon	Less than 1 month
-------	-------------------

Ham	1-2 months
-----	------------

for home-frozen <b>fresh pork</b> : Chops	3-4 months
---	------------

Roasts	4-8 months
--------	------------

Sausage	1-2 months
---------	------------

## COOKING

Pork should be cooked "well done." For roasts, this means that your meat thermometer should read 170°F. Here are methods for cooking some cuts of pork:

**ROAST:** fresh and smoked loin roasts, fresh and smoked hams, fresh and smoked picnic shoulders, pork shoulder butts (Boston butts), whole tenderloin, and spareribs. Oven temperature for roasting should be 325°F.

**BROIL OR FRY:** chops, ham slices, shoulder steaks, bacon, Canadian-style bacon, sausage and salt pork.

**BRAISE:** chops, tenderloin (filet), shoulder steaks, diced pork meat, spareribs, and backribs.

**COOK IN LIQUID:** hocks, pigs' feet, smoked picnic shoulder, and fresh spareribs.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar LA CARNE DE CORDERO

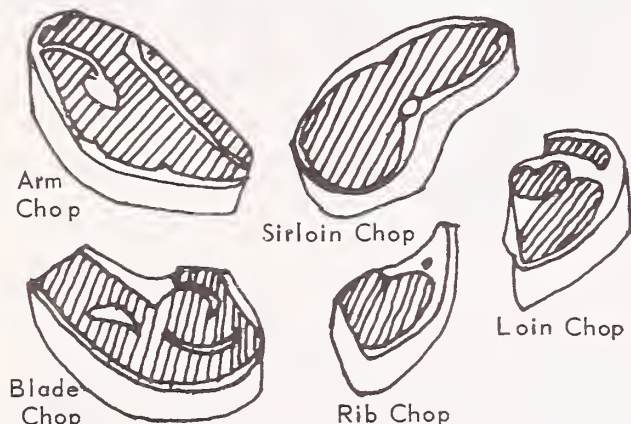
El cordero es un manjar muy sabroso y conveniente para todos. La presencia, en una pieza de cordero, de la marca de calidad "Prime" o "Choice" del Departamento de Agricultura de Estados Unidos es garantía de que la pieza tiene buen sabor y es jugosa. Además, el cordero puede ser económico, particularmente al comprar piezas económicas o vendidas como "especiales", o precio de ocasión. Como quiera que se cocine, el cordero debe servirse chispeante.

## PIERNA DE CORDERO



La pierna de cordero se vende, bien entera o dividida en las mitades delgada ("shank") y gruesa o del lomo. La pierna entera cuesta menos que las dos mitades por separado. De la pierna entera se pueden obtener 3-4 chuletas de lomo (del espesor de una pulgada por lo menos), que se pueden asar. La parte restante puede destinarse a un asado al horno. Cuézase un asado de pierna que pese de 5 a 8 libras (de 2,27 a 3,57 kilogramos) por un período de 30 a 35 minutos, con el horno a 325° F. El cordero se cuece muy bien a una temperatura interna (con el termómetro hundido en la pieza) comprendida entre 175 y 180° F.

## CHULETAS DE CORDERO



Todas las chuletas de cordero son buenas cocidas a la parrilla o a la plancha. Se las debe cortar de una pulgada de espesor por lo menos, y tenerlas al fuego por unos 12 minutos. Las chuletas de paleta (de la paleta y del brazo) son las mejores desde el punto de vista económico. Las chuletas de lomo cuestan más y las de costilla y solomillo son las más caras.

## ASADO DE PALETA



## PARA ECONOMIZAR:

Comparado con la pierna, el "shoulder roast" o asado de paleta ofrece al consumidor más carne por el mismo dinero. Se vende con hueso y sin él. Cocínese al horno a una temperatura de 325° F. durante 35-46 minutos por libra de peso, o bien cuézase a fuego lento en una vasija bien tapada, tras dorarlo ligeramente en la sartén. Cuando se cocine al horno, el termómetro "de carne" deber marcar entre 175 y 180° F.

## "SHANKS"



Las "shanks" de cordero—la pieza o corte inferior de la pierna—son buenas para estofado o para cortarlas en pequeños pedazos para el guisado de cordero ("lamb stew"). Cuézanse durante hora y media o dos horas.

Los pastelillos ("patties") de cordero a la plancha son exquisitos, y el cordero molido o picado resulta excelente mezclado con otras carnes para el "meat loaf." Caso de no haber cordero molido en la vitrina o mostrador de la carnicería, haced que lo muelan para vosotros del cuello, de la pechuga o de trozos de pata.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy LAMB

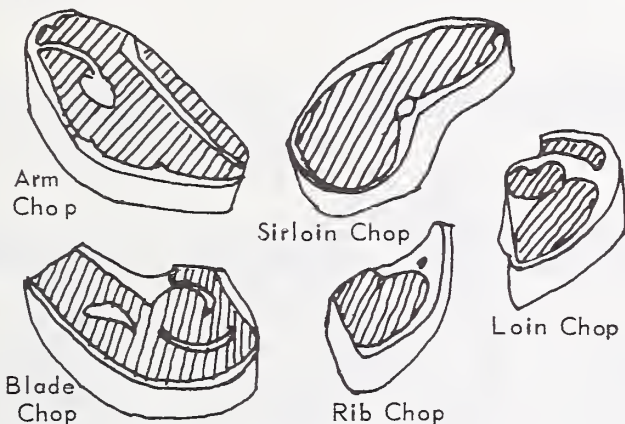
Lamb is delicious and very good for you! You can be sure of a tender cut with good flavor and juiciness if you see the USDA Prime or Choice quality grade stamp. And lamb can be economical—particularly when you buy economy cuts and cuts on “special.” However prepared, it’s best served piping hot!

## LEG OF LAMB



The leg of lamb is sold either whole or divided as shank or sirloin (butt) halves. It costs less to buy the whole leg than to buy the two halves separately. With the whole leg, you can have 3-4 broilable sirloin chops (at least 1" thick) cut off the end. The rest can be used for an oven roast. Cook a leg roast weighing 5-8 pounds for 30-35 minutes per pound in a 325°F. oven. Lamb is best cooked to an internal temperature of 175° to 180°F.

## CHOPS



All **lamb chops** are good when broiled or panbroiled. They should be cut at least 1 inch thick and cooked about 12 minutes. **Shoulder chops** (blade and arm) are the best for economy. **Sirloin chops** cost more, and **rib** and **loin** chops are the most expensive.

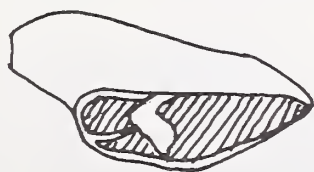
## SHOULDER ROAST



## FOR ECONOMY:

Compared with the leg, a **shoulder roast** usually gives you more meat for your money. It comes with or without the bone. Oven roast it at 325°F. for 35-45 minutes per pound OR braise (brown slowly and cook with liquid). When oven roasting, the meat thermometer should read 175°-180°F.

## SHANKS



**Shanks** are good braised whole or cut into sections for lamb stew! Cook for 1½-2 hours.

Lamb patties are delicious broiled and **ground lamb** is excellent when mixed with other meats for meat loaf. If ground lamb is not in the meat case, have it ground for you from the neck, breast, or shank cuts.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

# Como Comprar POLLOS y PAVOS

Los pollos, pavos y demás aves de corral, no sólo constituyen un alimento agradable y nutritivo, sino que a menudo resultan una compra ventajosa. He aquí algunos detalles que conviene observar en la etiqueta:



## MARCA DE INSPECCION SANITARIA

Esta marca circular es prueba de que el ave correspondiente ha sido objeto de inspección sanitaria por parte del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, y en consecuencia, su carne no implica peligro para el consumidor.



## MARCA DE CALIDAD

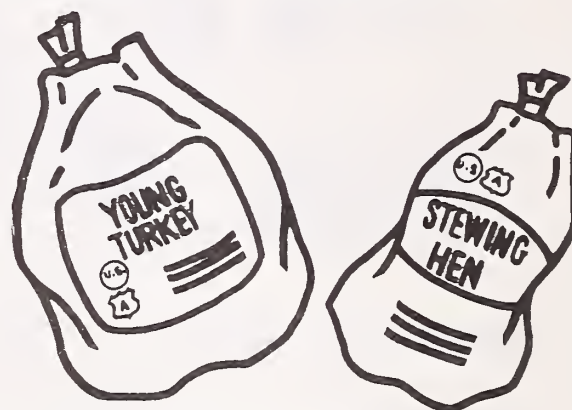
Esta marca en forma de escudo denota que el ave respectiva fue clasificada, en cuanto a la calidad de su carne, por un experto federal-estatal en la materia.

**U.S. GRADE A SIGNIFICA . . . CALIDAD SUPERIOR . . . CARNOSO O GORDO . . . Y DE BUEN ASPECTO**

## “YOUNG” SIGNIFICA TIERNO O DE POCA EDAD

Esta etiqueta contendrá referencias a la edad de las aves. Las tiernas se designan “for frying,” “broiling,” “roasting” o “barbecuing” (respectivamente, para **freír, asar en parrilla, asar al horno o en barbacoa**). Si las aves tienen más edad, se recomienda cocinarlas en olla o puchero.

Los pollos jóvenes o de tierna edad (“young chickens”) llevan en la etiqueta “fryer,” “broiler,” “roaster,” “young chicken,” “capon,” o “Rock Cornish game hen.” Los pavos jóvenes o de tierna edad llevan en la etiqueta “young hen,” “young tom,” “young turkey,” o bien “fryer-roasting.”



Los pollos adultos están marcados “stewing chicken,” “hen,” “fowl,” “mature chicken” o bien “old chicken.”

Los pavos adultos llevan la marca “mature turkey,” “yearling turkey” o bien “old turkey.”

## COMO ALMACENARLOS

Una vez muertas, todas las aves son propensas a descomponerse. Manténganse a baja temperatura o congeladas hasta el momento de consumirlas.

- Consúmanse las aves refrigeradas (y no congeladas) en un plazo no superior a dos días.
- Cocínense las aves congeladas justamente después de deshelarlas.
- Cuézanse las aves por completo y de una vez, nunca a medias con el intento de completar la cocción más tarde.
- La parte sobrante ha de ser puesta en la heladera inmediatamente. Consúmase en un período no mayor de dos días. Para conservarla por períodos más largos, congélese.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Poultry, G-157

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy CHICKEN and TURKEY

Chickens, turkeys, and other poultry are not only good to eat and good for you—they are often a bargain! To help you buy, here are some things to look for on the label:



## SIGN OF SAFETY

This round mark means the poultry has been inspected for wholesomeness by the U.S. Department of Agriculture. It tells you that the poultry is clean and safe to eat.



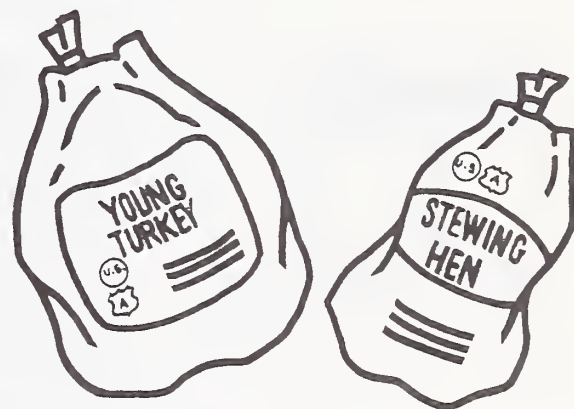
## SIGN OF QUALITY

This shield-shaped mark shows that the poultry has been graded for quality by an expert Federal-State grader.

**U.S. GRADE A MEANS .. TOP QUALITY .. MEATY  
.. LOOKS GOOD**

## "YOUNG" MEANS TENDER

The label will have words that show the age of the poultry. Use young poultry for frying, broiling, roasting, or barbecuing. Stew, or boil, older birds.



**Young chickens** are labeled fryer, broiler, roaster, young chicken, capon, or Rock Cornish game hen.

**Young turkeys** are labeled young hen, young tom, young turkey, or fryer-roaster.

**Older chickens** are labeled stewing chicken, hen, fowl, mature chicken, or old chicken.

**Older turkeys** are labeled mature turkey, yearling turkey, or old turkey.

## HOW TO STORE IT

All poultry is perishable. Keep it cold or hard-frozen until you're ready to use it.

- Use fresh-chilled poultry within 1 or 2 days.
- Cook frozen poultry right after thawing.
- Completely cook poultry at one time—don't start it, then stop, and finish later.
- Put left-overs in refrigerator promptly. Use within 1 or 2 days. Freeze for longer storage.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Poultry, G-157

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

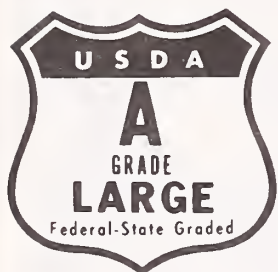
# Como Comprar LOS HUEVOS--por Calidad y Tamano

Los huevos están bien a cualquier comida. Al igual que la carne, poseen un alto contenido de proteínas. Por lo general su compra es una ganga. Una docena de huevos "large" (grandes) pesa libra y media (680 gramos aproximadamente). Por eso, cuando los huevos de tamaño "large" se venden a 0,60 dólares la docena, su compra equivale, desde el punto de vista alimenticio, a comprar una libra de carne (454 gramos) por 0,40 dólares.

Ténganse en cuenta dos cosas al comprar huevos: su tamaño y su calidad. El grado cualitativo del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), así como el grado cuantitativo o de tamaño, sacan al consumidor de dudas en ambos respectos.

## ATENCION AL GRADO DE CALIDAD

Este grado aparece inscrito en el escudo oficial del USDA estampado en la caja de cartón en que los huevos se venden, y también en la cinta adhesiva que sirve para sellar dicha caja. Su mera presencia implica que los huevos así sellados fueron clasificados cualitativamente por expertos del Departamento, y que se empaquetaron en condiciones higiénicas. Los grados son tres:



BN 28595

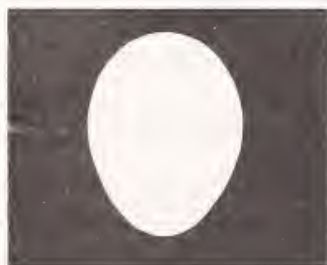
**U.S. Grade AA (o Fresh Fancy)**—Son estos los huevos mejores y más caros. Su clara es densa y no se extiende mucho; la yema es alta y consistente.

**U.S. Grade A**—Los de esta calidad son casi iguales a los de la calidad AA, y se venden en muchos mercados y almacenes. Tanto los AA como los A son especialmente buenos para freír y escalfar. De hecho, sea cual fuere la manera de prepararlos para la mesa, son buenos.

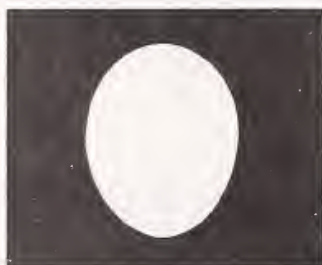
**U.S. Grade B**—Los huevos de esta calidad pueden extenderse más en la sartén que los de las calidades anteriores. Pero son tan buenos como ellos en cuanto a valor alimenticio, y más baratos. Se prestan para comerlos revueltos, cocidos y al horno.

## OJO AL TAMAÑO

La gradación cuantitativa adoptada por el Departamento de Agricultura se basa en el peso de la docena de huevos. Estos son los tamaños que el comprador puede ver:



**Extra large**—la docena debe pesar 27 onzas por lo menos (765,4 gramos).



**Large**—la docena pesará al menos 24 onzas (680 gramos).



**Medium**—la docena debe pesar no menos de 21 onzas (595 gramos).



**Small**—la docena debe pesar no menos de 18 onzas (127 gramos).

Es fácil averiguar qué tamaño de huevos de la misma calidad es el más barato por onza.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Eggs, G-144

CONSUMER AND MARKETING SERVICE



# How to Buy EGGS--by Grade and Size

Eggs are good at any meal. Like meat, they are high in protein. They are usually a bargain. A dozen Large eggs weigh 1½ pounds. So, when Large eggs are 60 cents a dozen, that is the same as 40 cents a pound.

Think about two things when you buy eggs—the size and the quality. USDA (U.S. Department of Agriculture) grades tell the quality; USDA size classes tell the size, which does not affect the quality.

## LOOK FOR THE GRADE

The USDA grade shield on a carton of eggs, or on a tape sealing the carton, means that the eggs were graded by a Federal-State egg grader and packed in a clean plant. There are three grades:



BN 28595

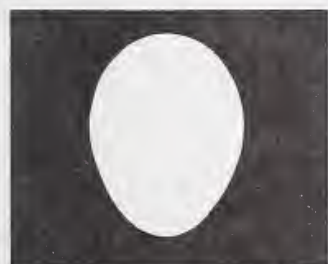
**USDA Grade AA (or Fresh Fancy)**—These eggs are the best and the most expensive. The white is thick and doesn't spread out much; the yolk is high and firm.

**USDA Grade A**—Almost as high in quality as AA, this grade is sold in most stores. Grade AA and A eggs are specially good for frying and poaching. They are good for all purposes.

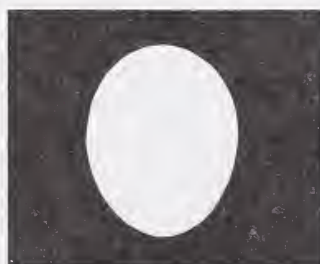
**USDA Grade B**—These eggs may spread out more in the pan than the higher grade eggs, but they are just as good to eat and cost less. They are good for scrambled eggs and for general cooking and baking.

## LOOK FOR THE SIZE

USDA egg sizes are based on weight per dozen. These are the sizes you might see:



**Extra Large** — a dozen must weigh at least 27 ounces.



**Large** — a dozen must weigh at least 24 ounces.



**Medium**—a dozen must weigh at least 21 ounces.



**Small** — a dozen must weigh at least 18 ounces.

You can figure out which size is cheapest per ounce, for the same grade.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
Adapted from How to Buy Eggs, G-144

CONSUMER AND MARKETING SERVICE

## CONTENTS

Spanish translations are numbered S-1, S-2, etc.

### HOW TO BUY FOOD

#### DAIRY PRODUCTS

Dairy Products.....	1
Cheese.....	2

#### FRUITS AND VEGETABLES

Fresh Fruits and Vegetables.....	3
Apples.....	4
Carrots.....	5
Onions.....	6
Oranges.....	7
Potatoes.....	8
Salad and Cooking Greens.....	9

Canned and Frozen Vegetables.....	10
-----------------------------------	----

Canned and Frozen Green and Wax Beans.....	11
Canned and Frozen Corn.....	12
Canned and Frozen Peas.....	13
Canned Tomatoes.....	14

Canned Fruits.....	15
Canned Fruit Cocktail.....	16
Canned Peaches.....	17

#### MEAT

How to Buy Beef.....	18
How to Cook Beef.....	19
Chuck Roasts and Steaks.....	20
Ground Beef.....	21
Porterhouse, T-bone and Club Steaks..	22

Beef Rib Roasts and Steaks.....	23
Round Steaks and Roasts.....	24
Rump and Sirloin Tip Roasts.....	25

Sirloin Steaks.....	26
---------------------	----

Ham.....	27
Pork.....	28

Lamb.....	29
-----------	----

#### POULTRY AND EGGS

Chicken and Turkey.....	30
Eggs—by Grade and Size.....	31

## INDICE

Las traducciones al español están enumeradas S-1, S-2, etc.

### COMO COMPRAR LOS COMESTIBLES

#### PRODUCTOS LACTEOS

Productos Lácteos.....	S-1
El Queso.....	S-2

#### FRUTAS Y HORTALIZAS

Fruta Fresca y Hortalizas.....	S-3
Las Manzanas.....	S-4
Las Zanahorias.....	S-5
Las Cebollas.....	S-6
Las Naranjas.....	S-7
Las Patatas.....	S-8
Verduras Para Ensalada y Para Cocer..	S-9

Productos de Huerta Enlatados y Congelados.....	S-10
--	------

Judías Verdes Enlatadas y Congeladas.....	S-11
Maíz Enlatado y Congelado.....	S-12
Guisantes Enlatados y Congelados....	S-13
Tomates Enlatados o en Conserva....	S-14

Fruta Enlatada.....	S-15
Coctel de Frutas Enlatado.....	S-16
Melocotones Enlatados.....	S-17

#### CARNE

Cómo Comprar Carne de Vaca.....	S-18
Cómo Cocinar la Carne de Vaca.....	S-19
"Chuck Roasts" y "Steaks".....	S-20
Carne Molida.....	S-21
Bistecs "Porterhouse," "T-Bone," y "Club".....	S-22

Asado y Bistecs de Costilla.....	S-23
"Round Steaks" y "Roasts".....	S-24
Asado de "Rump" y de "Sirloin Tip".....	S-25

"Sirloin Steaks".....	S-26
-----------------------	------

El Jamón.....	S-27
Carne de Cerdo.....	S-28

Carne de Cordero.....	S-29
-----------------------	------

#### AVES DE CORRAL Y HUEVOS

Pollos y Pavos.....	S-30
Huevos—Por Calidad y Tamaño.....	S-31

Issued October 1971

☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE:1971 O-425-882

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office  
Washington, D.C. 20402 - Price 50 cents  
Stock Number 0100-1416

En venta en Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office  
Washington, D.C. 20402 - Precio 50 centavos  
Número de Surtido 0100-1416